

Эдуард Алькаев

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ



Разнообразные меню
для будней и праздников





Annotation

Эта книга – настоящая энциклопедия, в которой собрано множество разнообразных рецептов блюд из яиц. Она подскажет вам, как приготовить старинные и современные, традиционные и экзотические, холодные и горячие, соленые, пряные и сладкие блюда, благодаря которым вы не только разнообразите свое меню, но и получите истинное удовольствие от создания изысканных кушаний.

- Эдуард Николаевич Алькаев
 - Вступление
 - СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ
 - ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ
 -
 - Бутерброды
 - Пасты и заправки
 - Салаты
 - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
 - Супы
 - Суповые заправки
 - ВТОРЫЕ БЛЮДА
 - Блюда из мяса и птицы
 - Рыбные блюда
 - Овощные блюда
 - Грибные блюда
 - Яичницы
 - Омлеты
 - МУЧНЫЕ БЛЮДА
 -
 - Начинки
 - Мучные кондитерские изделия
 - Заготовки для тортов
 - ДЕСЕРТЫ
 - Суфле
 - Пудинги и запеканки
 - Самбук и мусс
 - Кремы
 - НАПИТКИ
 -
 - Эг-ног
 - Флипы
 - Физы

○ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Эдуард Николаевич Алькаев
Блюда из яиц. Разнообразные меню
для будней и праздников

Вступление

«И снесла курочка Ряба яичко: не простое, а золотое...» Вспомнили? А извечный философский вопрос: «Что раньше было – курица или яйцо?» А вот и пословица: «Дорого яичко во Христов день». Так можно вспоминать до бесконечности.

Люди издревле относились к яйцу как к символу. В большом количестве доисторических захоронений в России и Швеции обнаружены глиняные яйца, которые воплощали бессмертие. В языке египетских иероглифов яйцо – это знак зарождения, символ тайны жизни. Алхимики считали, что яйцо является вместилищем мысли. Китайцы верили, что первый человек выпрыгнул из яйца, которое было уронено с небес и плавало по первобытным водам. Золотое яйцо, из которого вылупился Брахма, эквивалентно кругу с точкой в центре. В Древнем Египте Вселенная определялась как яйцо, «задуманное в час Великого Единого из двойственной силы», а бог Ра изображался стоящим в яйце.

История историей, символ символом, а мы, ныне живущие, до сих пор употребляем яйца в пищу точно так же, как и много веков тому назад. Так, например, у древних римлян обед начинался яйцами и заканчивался фруктами, отсюда латинское изречение *Ab ovo (usque ad malum)* – «от яйца (до яблока)», то есть с начала и до конца.

Салаты, соусы, вторые блюда, торты, пирожки и многое другое готовят с добавлением яиц. Поэтому и возникла мысль собрать в одну книгу кулинарные рецепты, один из компонентов которых – яйцо. Излишне напоминать о пользе и необходимости употребления яиц, что это основной белковый продукт, который усваивается организмом человека более чем на 90 %.

В этой книге вы встретите и наипростейшие предложения по готовке, и довольно сложные рецепты, один из которых может стать руководством к созданию вашего фирменного блюда – украшения праздничного стола. Мы предлагаем и некоторые кулинарные шедевры из национальных кухонь, доступные в приготовлении любой хозяйке. Конечно же в пищу употребляют яйца разных птиц и даже рептилий и пресмыкающихся, но это, как говорится, другая история. В наших рецептах – куриные яйца, но по желанию их можно заменить на яйца других птиц (перепелиные или гусиные), надо лишь помнить, что вес яиц зависит и от сорта и от вида.

Как определить «на глазок» необходимое по рецепту количество того или иного продукта. Выход один – не взвешивать, а измерять объем!

	стакан (250 мл)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	10	25	7	—
Крупа «Геркулес»	90	12	6	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	8	—
Рис	230	25	9	—
Саго	180	20	7	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	30	10	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	25	10	—
Мак	155	15	5	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—
Какао	—	20	10	—
Горчица	—	—	4	—
Перец душистый	—	—	4,5	—
Перец красный молотый	—	—	1	—
Перец черный	—	—	5	—
Гвоздика молотая	—	—	3	—
Гвоздика немолотая	—	—	4	—

Сахарный песок	200	30	12	—
Сахарная пудра	190	25	7—8	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло сливочное	210	40	15	—
Масло растительное	230	20	—	—
Маргарин топленый	—	14	—	—
Сало топленое	—	12	—	—
Смалец нерастопленный	230	60	—	—
Смалец растопленный	200	40	—	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Яйца	—	—	—	45—65
Яичный белок	—	—	—	30
Яичный желток	—	—	—	20

Примерное содержание пряностей в 1 грамме

Лавровый лист (среднего размера)	7 шт.
Гвоздика	12 шт.
Перец горький	30 шт.
Перец душистый	15 шт.

Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов

Картофель	100 г
Морковь	75 г
Томат	100 г
Огурец	100 г
Петрушка (корень)	50 г
Банан	70 г
Апельсин	100—150 г
Яблоко	100—120 г

СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Яйца фаршированные

Выдать: 12 яиц, немного соли, перцу, щепоть рубленого укропа, 2 ложки тертого сыра и 1 ложку коровьего масла.

10 яиц круто отваривают и опускают в холодную воду, разрезают острым, тонким ножом вдоль, пополам; желток осторожно вытаскивают вместе с белком, чтобы не повредить скорлупу. Белок с желтком мелко рубят, солят, прибавляют немного перцу, мелко рубленной зелени укропа, 2 сырых яйца (на 10 взятых яиц), начинают им скорлупу, ровняют ножом, посыпают тертым сыром, смазывают маслом и запекают в духовой печи, чтобы зарумянились.

Эти яйца подают к зеленым щам из щавеля, лебеды или крапивы.

Яйца гусиные

Выдать: 5 гусиных яиц, 2 сдобных сухаря, 2 луковицы, $\frac{1}{4}$ мускатного ореха, по вкусу соли.

Из гусиных яиц, при посредстве небольшого отверстия, выпустить все содержимое, смешать его с сухарями, солью, мелко рубленным луком, мускатным орехом, все протереть через сито и посредством шприца наполнить обратно скорлупу; запечь в печи.

Подавать горчичный соус, соус провансаль или просто масло и уксус.

Яичница обыкновенная, выпускная

Выдать: 10 яиц, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла.

Сковороду с маслом хорошо разогревают, выпускают на нее одно за другим яйца и посыпают солью. Когда белок делается твердым, но желток еще жидким, прямо со сковородой подают на стол.

Яичница с колбасой, а также с ветчиной

Выдать: 10 яиц, $\frac{1}{2}$ фунта вареной колбасы, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла.

Разогревают сковороду с маслом и поджаривают в нем тонко нарезанную ломтиками вареную колбасу или ветчину; когда она слегка подрумянится, выпускают яйца и делают как в предыдущем рецепте.

Яичница с луком

Выдать: 10 яиц, 5 больших луковиц, $\frac{1}{2}$ фунта масла

чухонского.

Мелко рубленный лук поджаривают в масле, не давая подрумяниться; когда он достаточно утомится, тогда выпускают яйца.

Яичница с треской

Выдать: 1 фунт трески, $\frac{1}{4}$ фунта чухонского масла, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 5 картофелин, 5 яиц, 1 стакан молока.

1 фунт свежей трески очистить и выпотрошить, отварить в подсоленной воде до мягкости, нарезать кусочками и положить в сотейник с $\frac{1}{8}$ фунта масла; посыпать сухарями.

5 картофелин отварить, очистить, нарезать ломтиками и уложить в сотейник ряд трески, потом ряд картофеля, пересыпая сухарями, и делать так, пока вся треска уложится; тогда обливают 1 стаканом молока, смешивают с $\frac{1}{8}$ фунта масла и 5 сырыми яйцами, посыпают сухарями и ставят в печь; когда зарумянится, подавать в том же сотейнике.

Яичница с икрой по-грузински

Выдать: 5 яиц, $\frac{1}{4}$ фунта паюсной икры, $\frac{1}{2}$ французской булки, 2 луковицы, по вкусу соли, перцу, $\frac{1}{4}$ фунта масла, 1 ложку рубленной зелени петрушки.

2 луковицы мелко изрубить, посолить, прибавить немного толченого перца. 5 яиц взбить, смешать с $\frac{1}{4}$ фунта паюсной икры, хорошо растереть и прибавить мякиша от $\frac{1}{2}$ французского хлеба, который также растереть с икрой, но предварительно смочив горячей водой или бульоном; все хорошо размешать с $\frac{1}{4}$ фунта масла и приготовленным луком, положить на сковороду, сровнять ложкой и поставить в печь; когда поднимется – подавать, посыпав рубленной зеленью укропа или петрушки.

Яичница по-французски

Выдать: 5 яиц, 1 ложку зелени петрушки, 1 ложку зелени укропа, щепотку перца, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла, $\frac{1}{4}$ фунта телячьей почки, $\frac{1}{4}$ фунта ветчины, 1 селедку.

Разбить яйца, смешать с рубленной зеленью петрушки и зеленью укропа, посолить, прибавить молотого перца и выливать на разогретую сковороду с маслом; когда получится крутая яичница, свертывают в трубку со следующим: отдельно приготовить мелко изрубленную телячью почку, ветчину и без костей селедку, все поджарить в масле и класть на яичницу и потом ее уже свернуть в трубку; поливают тем же соусом.

Яичница фондю

Выдать: все по количеству взятых яиц.

Здесь требуется строгое соблюдение пропорции. Яичница должна быть подана к столу сейчас же, и притом к концу обеда, до пирожного.

Возьмите сколько угодно яиц, свешайте их в сыром виде и возьмите втрое меньше сыру пармезан и в шесть раз меньше сливочного масла. Яйца, выпустив в кастрюлю, сбейте хорошо лопаткой, прибавьте масла и истертого на терке пармезану, поставьте кастрюлю на сильный огонь, сняв на плите конфорку; мешать не останавливаясь, прибавив щепотку-другую молотого перца. Если сыр достаточно солон, то солить не надо, но перец необходим.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц – варка в скорлупе всмятку, вкрутую, «в мешочек». Перед варкой яйца моют в теплой воде, а оставшиеся на скорлупе пятна оттирают солью.

При варке яиц без скорлупы в воду добавляют соль, уксус, доводят до кипения, а затем, помешивая воду так, чтобы образовалась воронка, выпускают в нее сырое яйцо. Продолжительность варки 3–4 минуты при слабом кипении. Желток сваренного таким способом яйца должен быть полужидким.

Яйца вкрутую

Время варки яиц вкрутую 8–10 минут, считая с момента закипания воды. При более продолжительной варке белок становится слишком твердым и исчезает ярко-желтая окраска желтка. Сваренные яйца немедленно опускают в холодную воду, чтобы было легче снять скорлупу.

Подают яйца в скорлупе горячими или холодными на тарелке.

Яйца всмятку

Вымытые яйца опускаем в кипящую воду и варим 3–4 минуты. Можно сварить их иначе. Яйца кладут в кастрюлю и заливают кипятком так, чтобы вода покрыла их. Через 10 минут воду сливают, снова наливают кипятком и через 2–3 минуты вынимают яйца. Белок яйца, сваренного таким способом, не затвердевает, сгущается в нежную белую массу, желток остается полужидким. Яйца всмятку подают только горячими.

Яйца, сваренные всмятку, долго сохраняются в прохладном и сухом месте. Они и через несколько дней не потеряют вкус, если перед употреблением опустить их на 20 секунд в кипятком.

Яйца «в мешочек»

Варим яйца так же, как и всмятку, но продолжительность варки 5–6 минут. После варки их обливают холодной водой и горячими подают на стол. Яйца «в мешочек» можно подать с разным гарниром, соусом.

Яйца печеные

Яйца прокалываем с двух сторон иглой (чтобы они не треснули при запекании), завертываем во влажную тряпку и

зарываем в горячую золу на 8–10 минут.

Яйца можно запекать и в духовке. Проколотые с двух сторон яйца на противне помещаем в духовку и через каждые 3 минуты переворачиваем. Через 10 минут яйца будут готовы.

Яйца ароматизированные

Яйца варим вкрутую, очищаем и прокалываем в нескольких местах.

В кастрюлю наливаем немного холодной воды, добавляем чай, соль, сахар и доводим до кипения. Затем кладем очищенные проколотые яйца и продолжаем варку при слабом нагреве до окрашивания яиц в светло-желтый цвет. После этого яйца вынимаем, охлаждаем, нарезаем дольками.

Помимо светло-желтого цвета яйца приобретают вкус и аромат чая.

Состав: 2 яйца

10 г чая

2 г соли

2 г сахара

Яйца по-шотландски

Вареные очищенные яйца панируем мукой. Сырой фарш разделяем на 4 части и раскатываем на посыпанной мукой поверхности в виде лепешек.

В центр каждой кладем по яйцу и завертываем лепешку, придавая ей форму шара (не должно быть трещин!). Обмакиваем каждый шар во взбитое яйцо, а затем в сухари, панируем так дважды. Обжариваем 5–6 минут во фритюре при 185 °С.

Подаем холодными.

Состав: 2 яйца

150 г мясного фарша

мука пшеничная для посыпки

10 г панировочных сухарей

жир для жарки во фритюре

соль по вкусу

Яичная кашка

В сотейник или кастрюлю с толстым дном выпускаем яйца, взбиваем их венчиком, добавляем процеженное молоко (воду), растопленное сливочное масло и провариваем, непрерывно помешивая деревянной лопаткой, при температуре не выше 80 °С до кашеобразного состояния. Во время варки вводим по вкусу соль.

Готовую яичную кашку хранят на мармите не более 15 минут

при 60 °С.

При подаче яичной каши можно положить по краям небольшие гренки из пшеничного хлеба или посыпать кашку тертым сыром. На середину можно уложить вареные: спаржу, зеленый горошек, стручки фасоли, заправленные молочным соусом, ветчину, колбасу вареную, сосиски, цветную или брюссельскую капусту в масле, белые грибы в сметане, свежие помидоры.

Состав: 2 яйца

60 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

Яйцо выпускное со сметаной

На порционную сковороду выкладываем половину сметаны, солим и выпускаем на нее яйца, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом и ставим в духовой шкаф. Когда яйца загустеют, поливаем оставшейся сметаной, посыпаем тертым сыром и даем зарумяниться.

Подаем на сковороде.

Состав: 2 яйца

20 г сливочного масла или маргарина

100 г сметаны

20 г сыра

соль по вкусу

Яйца с йогуртом

В подсоленной и подкисленной воде варим за 4–7 минут яйца «в мешочек» (без скорлупы). На тарелку кладем тертый чеснок, перемешиваем с йогуртом, посередине кладем яйца, посыпаем перцем и поливаем разогретым растительным или сливочным маслом. Посыпаем петрушкой.

Подаем с хлебом и салатом из сладкого болгарского перца.

Состав: 4 яйца

2 дольки чеснока

1 йогурт

20 г растительного масла или сливочного масла

молотый сладкий перец, вода, соль, уксус, зелень петрушки

Яйцо в «гнездышке» из мяса

Пропускаем мясо и шпик через мясорубку, добавляем молоко, соль, сахар, перец и вымешиваем фарш, из которого формируем лепешку. На середину лепешки кладем вареное яйцо, соединяем края лепешки и придаем ей форму гнезда. Мясо выкладываем на

разогретую сковороду с маслом и жарим в духовке до готовности.

Подаем «гнездышки» холодными, нарезанными толстыми ломтиками и украшенными зеленью.

Состав: 2 яйца

120 г говядины

40 г шпика

24 г молока

20 г сливочного масла

сахар, перец, соль по вкусу

Яйца, запеченные с луком и грибами

Тонко нашинкованный репчатый лук пассеруем на сливочном масле, добавляем тонко нарезанные грибы (шампиньоны или белые), поджаренные на сливочном масле, смешиваем с молочным соусом, доводим до кипения.

Соус: пассерованную на масле муку разводим горячим молоком и бульоном и варим 8 минут при слабом кипении. Затем солим, процеживаем и доводим до кипения.

Яйца варим вкрутую, очищаем, разрезаем пополам. В кастрюлю кладем часть соуса, грибы, затем яйца, заливаем их оставшимся соусом, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовом шкафу до образования поджаристой корочки.

Состав: 2 яйца

40 г репчатого лука

100 г свежих грибов

100 г соуса

20 г сливочного масла

10 г сыра

соль по вкусу

Для соуса: 500 г молока

100 г сливочного масла

100 г пшеничной муки

500 г бульона

соль по вкусу

Яйца, запеченные под молочным соусом

С пшеничного хлеба срезаем корку, нарезаем его квадратными кусочками и обжариваем в сливочном масле на разогретой сковороде.

Сверху кладем очищенные от скорлупы яйца «в мешочек», заливаем их горячим молочным соусом средней густоты, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке.

Состав: 2 яйца

30 г пшеничного хлеба

30 г молочного соуса
10 г тертого сыра
10 г сливочного масла

Яйца с солеными огурцами

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруем. Сваренные вкрутую яйца очищаем, мелко измельчаем, добавляем нарезанные соленые огурцы и соединяем с пассерованным луком.

Состав: 2 яйца

100 г соленых огурцов

30 г топленого масла

30 г репчатого лука

Яйца рубленые с гусиным жиром и пассерованным луком

Сваренные вкрутую и охлажденные яйца мелко рубим. Лук репчатый пассеруем и охлаждаем. Яйца соединяем с пассерованным луком, добавляем соль и перемешиваем.

При подаче на стол поливаем растопленным гусиным жиром и посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: 2 яйца

20 г репчатого лука

20 г топленого гусиного жира

зелень и соль по вкусу

Яйца со свежими огурцами, луком и гусиным жиром

Очищенные свежие огурцы мелко нарезаем, соединяем с мелко нарубленными крутыми яйцами, добавляем нашинкованный зеленый лук, растопленный гусиный жир, соль, перец и все хорошо вымешиваем.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: 2 яйца

120 г свежих огурцов

20 г зеленого лука

20 г топленого гусиного жира

зелень, перец и соль по вкусу

Яйца с маслом селедочным или икрой

На половину сваренного вкрутую яйца кладем горкой икру или выжимаем из шприца либо кондитерского мешочка селедочное масло и оформляем блюдо сливочным маслом.

Подавать можно с овощным салатом.

Состав: 1 яйцо

40 г селедочного масла или 10 г икры

5 г сливочного масла

Яйца в тесте

Просеиваем в миску муку, вливаем растительное масло, желток, холодную воду, солим и хорошо перемешиваем, оставшийся белок взбиваем и смешиваем с тестом такой же консистенции, как тесто для оладий. Вареные яйца очищаем, разрезаем пополам, обмакиваем в тесто и жарим в большом количестве хорошо разогретого масла.

Подаем яйца, украсив зеленью.

Состав: 3 яйца

100 г пшеничной муки

20 г растительного масла

100 г сливочного масла зелень и соль по вкусу

Яйца по-турецки

Печень куриную, пропущенную с маслом через мясорубку, и жареные помидоры кладем на смазанную маслом сковороду. На приготовленную смесь выкладываем яйца и запекаем в жарочном шкафу.

Состав: 2 яйца

30 г сливочного масла

30 г куриной печени

25 г помидоров

соль по вкусу

Яичная колбаса

Яйца взбиваем, заправляем солью, добавляем вареный рис и всю массу кладем в цилиндрический полиэтиленовый мешок, концы которого должны быть завязаны. Мешок с фаршем кладем в кастрюлю с холодной водой, после закипания воды осторожно прокалываем мешок иглой. Через 20–25 минут блюдо готово.

Состав: 20 яиц

500 г риса

соль по вкусу

Яйца делят по малой или большой оси пополам, желток вынимают и часто используют для начинки, которой наполняют половинки белка. Вот несколько рецептов фаршированных яиц.

Яйца, фаршированные ветчиной

1-й вариант. Сваренные вкрутую яйца очищаем, разрезаем вдоль пополам и вынимаем желтки. Ветчину и зеленый лук мелко нарезаем, добавляем рубленые желтки, сметану, соль и хорошо все перемешиваем. Этой начинкой наполняем половинки яиц.

В качестве гарнира подаем помидоры или огурцы. Сверху

посыпаем нарезанной зеленью укропа. Вокруг яиц при желании наливаем соус – хрен со сметаной.

Состав: 2 яйца

60 г ветчины

10 г зеленого лука

40 г сметаны

50 г помидоров или огурцов

75 г хрена со сметаной

5 г зелени укропа

соль по вкусу

Для соуса: 20 г хрена (корень)

30 г сметаны

сахар и соль по вкусу

2-й вариант. Яйца (6 шт.) варим вкрутую, очищаем, разрезаем вдоль, вынимаем желтки. Ветчину мелко рубим и наполняем ею половинки яиц. На блюдо укладываем фаршированные яйца, нарезанные кусочками лимон и помидоры.

Вареные желтки растираем с двумя сырыми яйцами, добавляем соль и перец по вкусу. Помидоры и яйца украшаем яичной пастой и посыпаем зеленью.

Состав (рецептура рассчитана на 4 порции): 8 яиц

140 г ветчины

3 помидора

лимон, перец, зелень укропа и соль по вкусу

3-й вариант. Сваренные вкрутую яйца очищаем, разделяем вдоль, из каждой половинки яйца вынимаем желток и вырезаем часть белка так, чтобы углубление получилось продолговатым.

Желтки протираем через сито, добавляем мелко нарубленные белки, ветчину и зелень петрушки, пассерованный на масле репчатый лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, молоко, перец и сырое яйцо. Все хорошо перемешиваем и этим фаршем наполняем половинки яиц, придавая каждой форму целого яйца.

На сковороду кладем картофельное пюре, симметрично укладываем на него фаршированные яйца, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным маслом и запекаем в духовом шкафу.

Состав: 2 яйца

20 г ветчины

15 г тертого сыра

20 г пшеничного хлеба

10 г репчатого лука

140 г молока
200 г картофеля
15 г сливочного масла
10 г зелени петрушки
перец и соль по вкусу

Яйца, фаршированные припущенной рыбой

Сваренные вкрутую яйца разрезаем вдоль, вынимаем желток, начиняем смесью из измельченной припущенной рыбы (сваренной в небольшом количестве воды под крышкой, чтобы все питательные вещества оставались в рыбе), сметаны и майонеза.

Украшаем желтком, протертым со сметаной и майонезом, выкладываем фаршированные яйца на кусочки поджаренного хлеба, намазанного этой же рыбной смесью, а сверху посыпаем зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца
40 г сметаны
20 г майонеза
60 г трески или другой рыбы
20 г хлеба
15 г сливочного масла зелень петрушки

Яйца, фаршированные сельдью

Яйца варим вкрутую, очищаем, разрезаем вдоль пополам, отделяем желток и протираем его через сито. Филе сельдки также протираем через сито. В сельдочный фарш кладем сливочное масло и протертый желток, тщательно перемешиваем.

Яйцо наполняем фаршем, украшаем сверху маленьким кусочком сельдки и зеленым (или репчатым) луком. Яйца подаем на блюде, украшаем зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца
40 г сельди
10 г сливочного масла
5 г зеленого или репчатого лука
5 г зелени петрушки
соль по вкусу

Яйца, фаршированные килькой

Яйца варим вкрутую, разрезаем вдоль или поперек, вынимаем желтки. Готовим фарш из кильки, которую освобождаем от костей и пропускаем через сито или мясорубку. К полученной массе добавляем растертые крутые желтки и немного сливочного масла. Этой массой наполняем белки и украшаем их сверху веточкой зелени, морковью.

Состав: 2 яйца

30 г кильки

10 г сливочного масла

10 г моркови

зелень и соль по вкусу

Яйца, фаршированные крилем

Мясо криля размораживаем, заправляем майонезом и фаршируем яйца.

При подаче украшаем зеленью.

Состав: 1 яйцо

15 г мяса криля

10 г майонеза

5 г зелени петрушки и укропа

Яйца, фаршированные маслом

Сваренные вкрутую, очищенные и охлажденные яйца разрезаем вдоль и вынимаем желтки. Масло растираем с солью, яичными желтками и горчицей, а затем взбиваем. Полученной массой с помощью кондитерского шприца или мешка наполняем половинки яиц.

Блюдо посыпаем тертым сыром.

Состав: 2 яйца

20 г сливочного масла

5 г столовой горчицы (готовой)

10 г тертого сыра

соль по вкусу

Яйца, фаршированные грибами

Яйца варим вкрутую, затем с острого конца срезаем часть белка, а со стороны тупого конца вынимаем желток.

Лук репчатый мелко нарезаем, грибы отвариваем. Лук поджариваем, соединяем с рублеными грибами, нарубленными белками, желтками, солью и хорошо перемешиваем. Полученной массой фаршируем яйца, укладываем их в салатник и заливаем соусом «Острый».

При подаче украшаем зеленью (салатом, или веточками укропа, или листьями петрушки).

Состав: 2 яйца

10 г сушеных белых грибов

15 г репчатого лука

5 г сливочного масла

10 г соуса «Острый»

соль по вкусу

Яйца, фаршированные шампиньонами

Шампиньоны очищаем, обдаем кипятком, нарезаем, обжариваем на масле с луком, перцем и солью. Яйца, сваренные вкрутую, очищаем, разрезаем пополам вдоль, вынимаем желтки, растираем их с шампиньонами и сметаной. Наполняем половинки яиц этой массой, укладываем на блюдо, поливаем майонезом, посыпаем зеленью.

Состав: 2 яйца

50 г шампиньонов

10 г репчатого лука

10 г сливочного масла

40 г сметаны

5 г майонеза

5 г зелени

перец, соль по вкусу

Яйца, фаршированные сыром

1-й вариант. Сваренные вкрутую яйца очищаем, разрезаем вдоль, вынимаем желтки. Разминаем желтки с тертым сыром и сливочным маслом, фаршируем полученной смесью яйца.

Оставшийся тертый сыр заправляем сметаной, кладем в салатник, сверху раскладываем нафаршированные половинки яиц, заливаем их майонезом и украшаем зеленью.

Состав: 2 яйца

60 г голландского сыра

10 г сливочного масла

25 г сметаны

30 г майонеза

5 г зелени укропа

соль по вкусу

2-й вариант. Сваренные вкрутую яйца очищаем от скорлупы, разделяем вдоль на половинки. Из яиц осторожно вынимаем желтки и растираем их в миске с двумя сырыми желтками, добавляем тертый сыр, сметану, соль, перец, массу растираем до консистенции сметаны.

Полученной массой наполняем половинки яиц, кладем их на противень, смазанный сливочным маслом, ставим в духовку и запекаем до готовности.

Готовые яйца вынимаем из духовки, раскладываем на блюде и поливаем горячим сметанным соусом.

Соус: муку слегка пассеруем без масла, охлаждаем, смешиваем с маслом, добавляем сметану, доводим до кипения,

размешиваем, заправляем солью и перцем, варим 4 минуты, процеживаем и доводим до кипения.

Состав: 3 яйца

2 сырых яичных желтка

20 г тертого российского сыра

10 г сметаны

20 г сливочного масла

перец и соль по вкусу

Для соуса: 100 г сметаны

50 г пшеничной муки

50 г сливочного масла

перец и соль по вкусу

Яйца, фаршированные сырной массой

Морковь натираем на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца очищаем, разрезаем вдоль, вынимаем желтки и растираем их с плавленым сыром, солью, натертой морковью. Массу перемешиваем и заполняем ею половинки яиц.

Поливаем фаршированные яйца майонезом и посыпаем зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

30 г плавленого сыра

20 г моркови

20 г майонеза

зелень петрушки, соль по вкусу

Яйца, фаршированные сырным кремом

Сваренные вкрутую яйца разрезаем поперек на половинки, вынимаем желтки, растираем их со сливочным маслом, добавляя тертый сыр и рубленую зелень. В полученную массу вводим сметану и растираем до получения однородной консистенции, солим и перчим.

На дне блюда раскладываем зелень, на нее ставим половинки яиц со срезанной верхушкой. Яйца заполняем сырным кремом, украшаем веточками зелени. По краям блюда кладем гарнир: вареные картофель, морковь, свеклу и зеленый лук.

Состав: 2 яйца

30 г сыра

10 г сливочного масла

10 г сметаны

60 г картофеля

10 г моркови

10 г свеклы

5 г зеленого лука

*5 г зелени укропа
перец и соль по вкусу*

Яйца, фаршированные гусиной печенью

Яйца варим вкрутую, очищаем и разрезаем вдоль пополам, желтки вынимаем, протираем через сито и растираем с вареной гусиной печенью, добавив сливочное масло и салат, все хорошо перемешиваем. Затем наполняем фаршем половинки яиц, выкладываем их на блюдо, на красиво нарезанные листья зеленого салата.

Состав: 2 яйца
30 г гусиной печени
8 г сливочного масла
10 г зеленого салата
соль по вкусу

Яйца по-латышски

Сваренные вкрутую и очищенные яйца разрезаем вдоль пополам и вынимаем желтки. Мелко нарезанный лук пассеруем, добавляем в него часть сметаны, горчицу, соль по вкусу и смешиваем с желтком. Этой смесью наполняем яичные белки.

Украшаем кольцами лука, листьями зелени и поливаем сметаной.

Состав: 2 яйца
35 г репчатого лука
20 г сливочного масла
25 г сметаны
2 г горчицы
зелень, соль по вкусу

Яйца, запеченные по-швейцарски

Огнеупорные формочки смазываем маслом, выкладываем в них ломтики сыра, в каждую формочку разбиваем яйцо, солим, посыпаем перцем, заливаем сливками, посыпаем тертым сыром и запекаем.

Состав: 4 яйца
20 г сливочного масла для смазывания формочек
120 г швейцарского сыра (4 ломтика, остальной натереть)
соль, молотый перец по вкусу
4 ст. ложки сливок

Бутерброды

Для приготовления бутербродов используют пшеничный и ржаной хлеб и широкий ассортимент продуктов, в том числе и яйца.

Бутерброды бывают открытые, ассорти на хлебе, закрытые (дорожные и сандвичи), закусочные (канапе).

Бутерброды с яйцами, а также с яйцами в сочетании с другими продуктами могут украсить стол в праздничный день, а чтобы приготовить их, не требуется каких-либо специальных навыков.

Продукты для бутербродов подбирают так, чтобы они сочетались по вкусу и цвету. Нарезают их не ранее чем за 30–40 минут до подачи и хранят в холодном месте.

Бутерброд с яйцом

Ломтик хлеба намазываем майонезом (маслом), сверху кладем нарезанное кольцами яйцо, посыпаем рубленым зеленым луком или укропом, солим.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г майонеза или сливочного масла

2 г зеленого лука и укропа

соль по вкусу

Бутерброд с ветчиной, картофельным салатом и яйцом

Хлеб намазываем маслом, посередине укладываем горкой картофельный салат, рядом – свернутые трубочкой ломтики ветчины, продольные четвертинки яиц, кусочки огурца и помидора, украшаем редисом, зеленью петрушки или сельдерея.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г сливочного масла

80 г ветчины

100 г картофельного салата

помидоры, огурцы, редис, зелень петрушки или сельдерея

Бутерброд с сыром и яйцом

Гренки из белого хлеба или хрустящие хлебцы намазываем сливочным маслом. Яйцо варим вкрутую, желток вынимаем и измельчаем вилкой, смешиваем с плавленым сыром, заправляем солью и томатным пюре. Эту массу кладем толстым слоем на хлеб, украшаем яичным белком.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г сливочного или сырного масла

30 г плавленого сыра

10 г томатного пюре

соль по вкусу

Бутерброд с яйцами и солеными помидорами

Соленые помидоры нарезаем кружочками, вареные яйца – ломтиками, хлеб намазываем маслом и кладем на него кусочки помидоров и ломтики яиц.

Бутерброд украшаем зеленью петрушки.

Состав: 1 яйцо

10 г соленых помидоров

10 г сливочного масла

30 г ржаного хлеба

2 г зелени петрушки

Бутерброд с паштетом из крутых яиц

Вареные яйца охлаждаем и очищаем. Желтки отделяем от белков и разминаем, белки измельчаем ножом. Белки соединяем с желтками, добавляем сливочное масло, перец, соль по вкусу, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешиваем, полученной массой намазываем ломтик хлеба.

Состав: 1 яйцо

5 г сливочного масла

0,1 г черного перца

30 г ржаного или пшеничного хлеба

3 г зелени петрушки перец и соль по вкусу

Бутерброд с килькой и яйцами

На хлеб кладем яйцо, нарезанное тонкими кружками, затем очищенные кильки, свернутые кольцами, середину кольца заполняем майонезом.

Состав: 1 яйцо

30 г кильки

5 г майонеза

30 г пшеничного хлеба

Бутерброд с жареным мясом и яйцами

Хлеб намазываем маслом или слегка поджариваем. Мясо и лук мелко рубим, смешиваем с томатным пюре и соусом, заправляем горчицей. Яйца жарим, солим и перчим.

На хлеб укладываем сначала мясную смесь, а затем яйца.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

5 г сливочного масла или маргарина

60 г жареного или вареного мяса

5 г репчатого лука

5 г томатного пюре

3 г горчицы

10 г соуса от жаркого

перец и соль по вкусу

Бутерброд с сосисками и яйцами

На один конец слегка поджаренного или намазанного маслом продолговатого куска хлеба кладем лист салата так, чтобы он немного свешивался. Поджариваем глазунью.

Очищаем сосиску (сардельку) от оболочки или же надрезаем ее, чтобы она не стягивалась при поджаривании, затем разрезаем сосиску вдоль и слегка обжариваем на масле. Поджаренные половинки сосиски укладываем вдоль хлеба на лист салата. На один конец сосиски кладем глазунью, а на другой – немного тертого хрена.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

50 г сосисок или сарделек

5 г сливочного масла

хрен, листья салата, соль по вкусу

«Полосатый» бутерброд с сельдью и яйцами

Хлеб намазываем маслом, сельдь чистим и нарезаем длинными полосками, желток и белок рубим по отдельности. Помидор или огурец, зеленый лук измельчаем острым ножом. Продукты укладываем длинными разноцветными полосами. Полностью покрытый продуктами бутерброд разрезаем на четырех- или трехугольные куски.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного хлеба

10 г сливочного масла

10 г сельди

20 г помидоров или огурцов

5 г зеленого лука

Закусочный бутерброд с помидорами и яйцами

Хлеб намазываем килечным или селедочным маслом, кладем сверху кружок помидора, а на него – кружок яйца.

Для разнообразия на некоторых бутербродах можно менять

местами помидор и яйцо.

При желании украшаем бутерброд кусочками кильки или сельди, листьями салата, укропом либо зеленым луком.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

10 г селедочного масла

20 г помидоров

10 г кильки или сельди

5 г укропа или зеленого лука

Закусочный бутерброд с яйцами и икрой

Круглые гренки намазываем тонким слоем масла. Сверху кладем ломтики яйца, а в середину немного икры.

Можно приготовить этот бутерброд иначе. Желток измельчаем вилкой и смешиваем с маслом. Хлеб густо намазываем желтковым маслом, сверху укладываем кольца яичного белка, а в середину горкой икру.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г сливочного масла

50 г черной или красной икры

Закусочный бутерброд с омлетом и ветчиной

Приготавливаем омлет, обжариваем хлеб, затем остывший гренек намазываем ветчинным маслом или покрываем ломтиком ветчины, сверху кладем кусочек омлета (см. выше).

Украшаем ломтиком помидора и зеленью укропа или петрушки.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

40 г ветчинного масла или ветчины

30 г помидоров

5 г зелени укропа или петрушки

соль по вкусу

Закусочный бутерброд с яйцами и грибами

Остывший гренек намазываем маслом. Маринованные или отваренные в собственном соку грибы рубим, смешиваем с желтком, заправляем солью и горчицей.

На бутерброды кладем кольца белка, в середину горкой – грибную массу.

Украшаем маленькими грибами, листьями петрушки или зеленью лука.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

20 г сливочного масла

20 г грибов

5 г оливкового масла

3 г горчицы

зелень петрушки или зеленого лука, соль по вкусу

Горячий бутерброд с солеными огурцами и яйцами

Хлеб намазываем маслом. Сваренные вкрутую яйца, огурцы и лук рубим и смешиваем с майонезом, заправляем специями. Эту смесь укладываем горкой на каждый бутерброд, при желании посыпаем сверху тертым сыром (для большей остроты можно добавить порошок зеленого сыра). Запекаем в духовке.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

15 г сливочного масла или маргарина

60 г маринованных или соленых огурцов

10 г репчатого лука

25 г майонеза

15 г тертого сыра

перец по вкусу

Яйца-пашот по-английски

Яйца отвариваем «в мешочек», очищаем и кладем на гренки. Гренки помещаем на порционную сковороду, яйца посыпаем тертым сыром и поливаем разогретым сливочным маслом. После этого сковороду ставим на 2 минуты в духовку.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г тертого сыра

5 г сливочного масла

Горячий бутерброд с ветчиной и яйцами

Ломтики формового хлеба обжариваем на маргарине. На каждый из них кладем 1–2 тонких ломтика горячей жареной ветчины, намазываем ее томатной пастой, а сверху кладем жареное или вареное яйцо. Украшаем кружочками помидора.

Бутерброды подаем на стол сразу после приготовления.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного или пшеничного хлеба

5 г сливочного масла или маргарина

50 г ветчины

3 г томатной пасты

помидоры

Горячий бутерброд с рыбой, яйцом и сыром

Вареную рыбу рубим и смешиваем с яйцом, заправляем мелко рубленным укропом, солью и перцем. Укладываем смесь толстым слоем на подсушенный или покрытый жиром ломоть хлеба. Сверху кладем сыр (можно тертый). Запекаем в горячей духовке до тех пор, пока яйцо не свернется.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

30 г тертого сыра (швейцарский или зеленый)

50 г рыбы

20 г сливочного масла или маргарина укроп, перец и соль по вкусу

Гренки с выпускными яйцами

Растапливаем сливочное масло на сковороде, выпускаем на нее яйца, как для яичницы, солим и поджариваем. Хлеб нарезаем ломтиками, обмакиваем каждый в молоко, смешанное с яйцами, укладываем на сковороду с разогретым маслом, подрумяниваем с обеих сторон.

На каждый гренок кладем по куску яичницы (одно яйцо на порцию) и подаем на стол как закуску или к бульону.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

Гренки с омлетом

Хлеб нарезаем тонкими ломтиками и поджариваем на сливочном масле до золотистого цвета. Растопленное сливочное масло смешиваем с яйцами, немного солим и этой смесью заливаем гренки.

Перед подачей на стол содержимое сковороды переворачиваем на тарелку – поджаренные гренки будут сверху.

Украшаем зеленью петрушки, укропа.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

20 г сливочного масла

соль и перец по вкусу, зелень петрушки, укропа

Гренки с яйцами «в мешочек»

Ломтики хлеба без корок смачиваем взбитой сладкой яично-молочной болтушкой и обжариваем на сливочном масле до

золотистой окраски. Варим яйца «в мешочек», чистим, кладем по одному на приготовленные гренки и подаем к пюре картофельному, морковному.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г молока

10 г сливочного масла

Гренки с яичницей-глазуньей

Нарезаем хлеб ломтиками, быстро смачиваем их в молоке или воде, а затем в яйце и поджариваем. Выкладываем гренки на блюдо и на каждый помещаем яичницу-глазунью (одно яйцо на порцию).

Сверху поливаем разогретым маслом, слегка посыпаем молотым красным перцем.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г молока

10 г сливочного масла

молотый красный перец, соль по вкусу

Гренки с яйцами по-венгерски

Хлеб нарезаем кусочками, смачиваем в молоке, взбитом яйце и поджариваем на сливочном масле до образования румяной хрустящей корочки, солим и сразу подаем на стол.

Эти гренки хороши к овощным блюдам.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

Гренки с яйцами и петрушкой

Нарезаем кубиками ломтики хлеба и обжариваем их на сливочном масле до золотистого цвета. Затем заливаем взбитыми яйцами с нарезанной зеленью петрушки, солим по вкусу и размешиваем. Когда яйца приобретут плотную консистенцию, кладем гренки в супницу и заливаем супом или подаем горячими на тарелке.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г сливочного масла

зелень петрушки и соль по вкусу

Гренки из ржаного хлеба с яйцами и луком

Хлеб нарезаем небольшими ломтиками, поджариваем с обеих сторон на свином жире или сливочном масле. Затем выпускаем на каждый ломтик по одному яйцу, солим и жарим, пока не свернется белок. В конце жарки посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

Подаем гренки горячими.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного хлеба

10 г сливочного масла или свиного жира

соль и лук по вкусу

Гренки с баклажанами и яйцами

Ломтики хлеба смачиваем в воде, а затем во взбитом яйце и поджариваем до золотистого цвета на разогретом маргарине или жире.

Из баклажанов готовим пюре, добавляем в него молотый красный перец, соль и растительное масло.

Остывшие гренки раскладываем на пюре и на каждый греночек кладем половину яйца.

Яйца готовим следующим способом: по одному выпускаем в кипящую подсоленную воду и варим до затвердевания белка. Яйца на гренках поливаем разогретым на сковороде маслом с красным молотым перцем.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

15 г маргарина или жира (для приготовления греночек)

20 г баклажанов

20 г растительного масла (для приготовления пюре из баклажанов)

10 г сливочного масла

молотый красный перец, соль по вкусу

Гренки с ветчиной и яичницей

Ломтики хлеба обжариваем на сале, затем так же обжариваем ломтики ветчины. Готовим из каждого яйца отдельно яичницу-глазунью.

На подготовленные гренки кладем ветчину, на нее яичницу-глазунью и посыпаем мелко рубленным укропом.

Состав: 1 яйцо

30 г ржаного хлеба

15 г ветчины

10 г топленого свиного сала

зелень укропа по вкусу

Гренки с тушеными грибами и яйцами

Свежие грибы отвариваем в подсоленной воде (4 минуты), процеживаем, мелко нарезаем, тушим со сливочным маслом до готовности. На слегка смазанной маслом сковороде поджариваем с обеих сторон ломтики хлеба, остужаем их и на каждый кладем ровным слоем остывшие грибы. Сверху кладем половинки сваренного вкрутую яйца и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничного хлеба

10 г грибов

5 г сливочного масла

зеленый лук по вкусу

Помазанка из творога с яйцами

1-й вариант. Творог с яйцами пропускаем через мясорубку, растираем с маслом, добавляем по вкусу соль, мелко нарезанный зеленый лук и тмин.

Намазываем на черный хлеб. Подаем к чаю или пиву.

Состав: 200 г творога

50 г сливочного масла

2–3 сваренных вкрутую яйца

зеленый лук, толченый тмин, соль по вкусу

2-й вариант. Масло растираем с солью, добавляем протертый творог, измельченные вилкой яйца и, взбивая, постепенно вливаем молоко или сливки до образования однородной массы, перемешиваем с толченым тмином и мелко нарезанным шнитт-луком, солим по вкусу.

Намазываем на черный или белый хлеб; подаем к молоку или чаю.

Состав: 3 сваренных всмятку яйца

200 г творога

50 г сливочного масла

тмин, шнитт-лук, молоко или сливки, соль по вкусу

Творожная помазанка с сардинами

Масло растираем, смешиваем с творогом.

Сардины крошим и вместе с растительным маслом кладем в помазанку, взбиваем, постепенно вливая молоко или сливки, чтобы образовалась густая однородная масса, солим, добавляем мелко нарезанные лук, яйца, огурцы, лимонный сок.

Помазанку намазываем на хлеб, украшаем зеленью петрушки.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

200 г творога

1 банка консервированных сардин в масле

60 г сливочного масла

1–2 маринованных огурца

1 луковица

молоко или сливки, соль по вкусу, несколько капель лимонного сока, зелень петрушки

Творожная помазанка с ветчиной или вареной колбасой

Творог протираем через сито или дуршлаг и, взбивая, постепенно вливаем кетчуп и молоко до получения густой однородной массы, добавляем мелко нарезанные ветчину (колбасу), яйца, шнитт-лук, репчатый лук, соль. Тщательно перемешиваем, даем постоять. Намазываем на черный или белый хлеб.

Этой помазанкой можно фаршировать сырые овощи.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

200 г творога

2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа

100 г нежирной ветчины или вареной колбасы

1 луковица

2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

несколько ст. ложек молока, соль по вкусу

Помазанка из плавленого сыра с огурцами и яйцами

Масло растираем с сыром и горчицей, смешиваем с мелко нарезанными огурцами и яйцами. Для получения однородной массы добавляем молоко или сливки, солим. Укладываем на ломтики белого хлеба, украшаем зеленью петрушки.

Подает к чаю или молоку.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

120 г сливочного масла

100 г плавленого сыра (типа «Янтарь»)

1/2 чайной ложки горчицы

2 маринованных огурца

молоко или сливки, соль по вкусу, зелень петрушки

Помазанка из яиц с чесноком

Масло растираем, добавляем измельченные яйца, растертый с солью чеснок и перец.

Намазываем на белый хлеб. Запиваем чаем.

Состав: 4 сваренных вкрутую яйца

120 г сливочного масла

2 зубка чеснока

щепотка черного молотого перца, соль по вкусу

Помазанка из яиц с ветчиной

Масло растираем с желтками и солью, добавляем нарезанные кубиками белки сваренных вкрутую яиц, ветчину, лук, всыпаем шнитт-лук, перемешиваем, солим, заправляем горчицей.

Намазываем на белый хлеб.

Состав: 4 сваренных вкрутую яйца

1 сырой желток

120 г сливочного масла

100 г ветчины или вареной колбасы

1 луковица

1 чайная ложка горчицы

2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

соль по вкусу

Помазанка из яиц с соленым салом

Яйца с салом и луком пропускаем через мясорубку, добавляем шнитт-лук, соль, перец и все тщательно перемешиваем. Намазываем на черный хлеб. Запиваем чаем или пивом.

Состав: 4 сваренных вкрутую яйца

100 г соленого свиного сала

1 луковица

щепотка черного молотого перца, соль по вкусу

2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

Помазанка теплая из яиц

Яйца взбиваем со сливками, солим, вливаем на сковороду с предварительно растопленным маслом и, постоянно помешивая, ждем, пока свернется белок. Сразу же снимаем с огня, добавляем толченый тмин, мелко нарезанный огурец, лук, перемешиваем и в теплом виде намазываем на черный хлеб, посыпаем мелко нарезанным шнитт-луком.

Эту помазанку хорошо подавать к завтраку и запивать чаем или кофе с молоком.

Состав: 4 яйца

2 ст. ложки сливок

30 г сливочного масла

соль по вкусу, щепотка тмина

1 луковица

1 маринованный огурец

2 ст. ложки шнитт-лука

Помазанка теплая из яиц с сыром

Яйца взбиваем со сливками, солим. Мелко нарезанный лук пассеруем в масле, заливаем смесью яиц с натертым сыром, даем белкам свернуться и сразу же снимаем с огня.

Намазываем на черный хлеб, украшаем шнитт-луком и кружками помидоров.

Подаем к молоку или чаю с молоком.

Состав: 4 яйца

2 ст. ложки сливок

30 г сливочного масла

1 луковица

100 г твердого сыра

2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

2 помидора

Помазанка из говяжьей тушенки

Мясо вместе с луком, яйцами и салом пропускаем через мясорубку, добавляем майонез, нарезанный кубиками огурец,правляем солью, перцем и горчицей, кладем мелко нарезанную зелень петрушки и все тщательно перемешиваем.

Намазываем на хлеб и запиваем чаем или пивом.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

250 г тушенки

50 г майонеза

50 г соленого свиного сала

1 маринованный огурец

1 луковица

1 чайная ложка горчицы

щепотка черного молотого перца, соль по вкусу, зелень петрушки

Помазанка из говяжьих мозгов с сельдью

Пассеруем мелко нарезанный лук в масле.

Мозги обдаем кипятком, затем холодной водой, снимаем пленку, нарезаем небольшими кусками, солим, перчим и, помешивая, тушим.

Сельдь чистим и пропускаем через мясорубку.

Все соединяем, перемешиваем и добавляем тертый сыр или измельченные яйца.

Если помазанка получилась слишком густая, влить сливки.

Остуженную помазанку намазываем на хлеб, украшаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: 100 г твердого сыра или 2 сваренных вкрутую яйца

250 г мозгов

30 г сливочного масла

1 луковица

1 небольшая сельдь

2–3 ст. ложки сливок

щепотка черного молотого перца, соль по вкусу, зелень петрушки

Помазанка из свиных шкварок

Шкварки пропускаем через мясорубку, добавляем измельченные яйца и лук, перемешиваем и заправляем солью и горчицей.

Укладываем на хлеб, украшаем тонко нарезанными ломтиками маринованного огурца.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

250 г шкварок

1 луковица

соль по вкусу

1 чайная ложка горчицы

1 маринованный огурец

Помазанка из яиц с горчицей

Масло растираем с горчицей, добавляем измельченные яйца, соль по вкусу.

Вместо масла можно класть майонез.

Состав: 4 сваренных вкрутую яйца

100 г сливочного масла

1 чайная ложка горчицы

соль по вкусу

Помазанка из болгарского перца

Мелко нарезанный лук пассеруем на растительном масле. Перец промываем, удаляем семена, нарезаем соломкой, укладываем на лук, вливаем 1–2 столовые ложки воды, накрываем сковороду крышкой и тушим 10 минут. Затем добавляем нарезанные кубиками колбасу, сыр. Ждем, пока сыр не расплавится, заливаем взбитыми яйцами и перемешиваем до загустения. Солим, всыпаем измельченный шнитт-лук.

Состав: 6 яиц

8 стручков болгарского сладкого перца

1 луковица

1 ст. ложка растительного масла

100 г плавленого сыра

50 г вареной колбасы

соль по вкусу, шнитт-лук

Пикантная помазанка

В миске растираем масло с горчицей до получения однородной массы. Очищенный перец нарезаем соломкой, огурцы и яйца измельчаем. Все компоненты высыпаем в миску с маслом и перемешиваем. Солим по вкусу.

Состав: 6 сваренных вкрутую яиц

100 г сливочного масла

4 стручка болгарского сладкого перца

1 чайная ложка горчицы

2 маринованных огурца

соль по вкусу

Пасты и заправки

Пасты широко применяют для приготовления различных бутербродов (открытых, закрытых, канапе и др.), в качестве закуски, а также в виде дополнительного гарнира к холодным блюдам.

Паста из ветчины с яйцами

Холодные сваренные вкрутую яйца и ветчину пропускаем через мясорубку, добавляем сливочное масло. Заправляем смесь готовой горчицей, солью, перцем, тщательно растираем.

Используем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

50 г ветчины

10 г сливочного масла

2 г горчицы

перец и соль по вкусу

Паста из сыра с яйцами

Мелко натертый твердый сыр растираем со сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц.

Используем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

50 г сыра

25 г сливочного масла

2 г горчицы

Паста из трески горячего копчения с яйцами

Яйца варим, отделяем желтки. Треску очищаем от кожи и костей, пропускаем через мясорубку вместе с желтками сваренных вкрутую яиц. Добавляем сливочное масло, заправляем лимонным соком и тщательно растираем.

Используем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

80 г трески

20 г сливочного масла

сок лимонный по вкусу

Паста из яиц

Яйца варим вкрутую, очищаем, мелко рубим, сливочное масло растираем с яйцами и помидорами, добавляем лук, соль, перец, рубленую зелень. Все растираем в пасту.

Употребляем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

20 г сливочного масла

10 г лука

25 г помидоров

2 г зелени петрушки

перец и соль по вкусу

Паста с зеленым горошком и яйцами

Зеленый горошек, рубленые вареные яйца, тертую брынзу смешиваем с мелко нарубленным зеленым луком.

Используем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

60 г брынзы

40 г консервированного зеленого горошка

5 г зеленого лука

соль по вкусу

Паста с тыквой и яичными желтками

Яйца варим вкрутую, желтки отделяем, тщательно растираем деревянным пестиком, добавляем сливочное масло, тертую тыкву, соль и все тщательно перемешиваем. Посыпаем пасту рубленым яичным белком и укропом.

Используем для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

20 г сливочного масла

25 г тертой сырой тыквы

10 г укропа

соль по вкусу

Паста с орехами и яичными желтками

Пасту готовим описанным выше способом. Вместо тыквы добавляем рубленые ядра грецких орехов.

Рекомендуется для бутербродов.

Состав: 1 яйцо

20 г сливочного масла

10 г ядер грецких орехов

соль по вкусу

Паста из сушеной салаки с яйцами

Вымоченную сушеную салаку очищаем, пропускаем через мясорубку. К фаршу добавляем рубленые крутые яйца, сметану, мелко нарезанный репчатый лук, тертый пшеничный сухой хлеб, уксус, горчицу, сахар и перемешиваем.

Полученную массу укладываем на тарелку и украшаем мелко

нарезанным зеленым луком.

Пастой можно также намазать бутерброд.

Состав: 1 яйцо

250 г сушеной салаки

25 г репчатого лука

15 г сметаны

10 г пшеничного хлеба

10 г зеленого лука

3 г уксуса 3 %-ного

горчица и сахар по вкусу

Яичное масло

Варим яйца вкрутую, охлаждаем, очищаем, растираем вилкой до кашеобразной консистенции. Смешиваем яичную кашку с маслом, солим.

Яичное масло намазываем на хлеб, подаем к отварному картофелю.

Для большей остроты можно добавить по вкусу перец, горчицу или тертый хрен.

Состав: 1 яйцо

25 г сливочного масла

соль по вкусу

Паста желтковая

Отвариваем яйца, отделяем желтки, пропускаем через мясорубку или протираем, солим, соединяем с размягченным сливочным маслом или маслом и взбитыми сливками и взбиваем смесь до получения однородной пышной массы.

Используем для приготовления бутербродов и как закуску.

Состав: 1 яйцо

30 г сливочного масла

5 г сливок 35 %-ной жирности

Масляно-желтковая смесь с сардинами

Вареные яйца охлаждаем, отделяем яичные желтки, смешиваем их с сардинами, протираем и соединяем с предварительно размятым и взбитым маслом. В полученную смесь добавляем уксус, соль, размешиваем и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.

Состав: 1 яйцо

30 г сливочного масла или маргарина

5 г сардин (консервы)

5 г уксуса 3 %-ного

Заправка горчичная для салатов

Столовую горчицу, сырые желтки, соль, сахар растираем до получения однородной массы и при непрерывном помешивании тонкой струей вливаем в нее порциями растительное масло. Каждую последующую порцию масла вливаем только тогда, когда предыдущая образует со смесью стойкую однородную эмульсию. Затем смесь разводим столовым уксусом, добавляем молотый перец и хорошо размешиваем.

Состав: 1 яйцо

100 г растительного масла

5 г столовой горчицы

150 г уксуса 3 %-ного

5 г сахара

перец и соль по вкусу

Заправка горчичная с добавлением вареных яичных желтков

Вареные желтки протираем через сито, смешиваем с горчицей, солью, сахаром, перцем и, помешивая веселкой, соединяем с маслом до получения густой однородной массы, после чего смесь разводим уксусом.

Используем для заправки винегретов, поливки сельди, килек и других соленых сельдевых.

Состав: 1 яйцо

100 г растительного масла

10 г столовой горчицы

200 г уксуса 3 %-ного

15 г сахара

перец и соль по вкусу

Заправка лимонная

Яйца целиком или одни желтки смешиваем с сахаром, лимонным соком и провариваем на водяной бане при помешивании до загустения, после чего смесь охлаждаем. Сливки охлаждаем, взбиваем, соединяем с охлажденной смесью и осторожно перемешиваем.

Используем для заправки салатов из фруктов.

Состав: 1 яйцо

100 г лимонного сока

100 г сахара

280 г сливок 35 %-ной жирности

Заправка желтковая с маслом из раков

Сырые желтки и кусочки масла сливочного и масла из раков

провариваем, непрерывно помешивая, на водяной бане при температуре воды не выше 80 °С до загустения. Затем соединяем эту массу с белым соусом, добавляем лимонный сок или лимонную кислоту, перемешиваем и процеживаем.

Подаем к отварным, припущенным рыбным блюдам.

Состав: 1 яйцо

40 г сливочного масла

20 г масла из раков

20 г белого соуса

сок лимонный по вкусу

Заправка-винегрет

Желтки яиц, сваренных вкрутую, протираем через сито и растираем в керамической посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя подсолнечное масло. После этого в массу кладем мелко нарубленные каперсы, корнишоны, лук, зелень петрушки и эстрагон, добавляем уксус, соль, соус «Острый», перец и все перемешиваем.

Подаем к блюдам из субпродуктов.

Состав: 1 яйцо

100 г подсолнечного масла

20 г уксуса 3 %-ного

10 г соуса «Острый»

20 г корнишонов

10 г каперсов

20 г зеленого лука

5 г зелени петрушки

5 г эстрагона

0,05 г молотого перца

5 г сахара

Заправка из желтков с хреном

Растираем добела сырые желтки с сахаром и растительным маслом. Натираем на мелкой терке хрен и заправляем его уксусом и солью, соединяем с растертыми желтками и тщательно размешиваем.

Этот соус подаем к холодным и горячим рыбным блюдам, но к рыбе его подаем отдельно в соуснике.

Состав: 1 яйцо

5 г сахара

5 г растительного масла

20 г хрена

5 г уксуса 3 %-ного

соль по вкусу

Анчоусовое масло

Нарубленные каперсы и корнишоны, анчоусы, желтки сваренных вкрутую яиц толчем в ступе и протираем через сито.

В кастрюлю кладем размягченное сливочное масло, добавляем протертую анчоусовую смесь и взбиваем лопаткой. Затем в масло добавляем уксус, красный перец, соль и снова хорошо взбиваем.

Анчоусовое масло подаем к холодным блюдам из мяса, птицы, дичи, используем для канапе, а также оформления блюд.

Состав: 1 яйцо

30 г анчоусов

150 г сливочного масла

10 г каперсов

10 г корнишонов

0,04 г красного острого перца

5 г уксуса 3 %-ного

Яичный соус

Масло с мукой перемешаем, разогреем в кастрюле, разбавим молоком, посолим и проварим в течение 20 минут. Снимаем с огня, процеживаем, добавляем мелко нарезанные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, прогреваем и перед подачей вливаем лимонный сок (1–2 столовые ложки).

Состав: 1–2 сваренных вкрутую яйца

50 г сливочного масла

50 г муки

250 мл молока

лимонный сок, зелень петрушки, соль по вкусу

Желтковый соус

Кастрюлю с маслом и размешанным в нем желтком ставим на водяную баню, постоянно растирая, подливая сок из половины лимона и чашку воды или бульона. Солим, перчим и, помешивая, держим на огне до тех пор, пока соус не загустеет. Снимаем с огня, всыпаем зелень петрушки.

Подаем к жареному мясу.

Состав: 1 желток

50 г сливочного масла

$\frac{1}{2}$ лимона

зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу

Пикантный чесночный соус

Тертый чеснок, желток и остальные компоненты растираем.

Подает к холодной свинине или говядине.

Состав: 1 желток сваренного вкрутую яйца

3 зубка чеснока

2 ст. ложки белого сухого вина

1 ст. ложка уксуса

100 мл растительного масла

соль, перец черный молотый

Пикантный соус к вареной рыбе

Масло кладем в кастрюлю и ставим на водяную баню. Когда масло растает, добавляем сырые желтки и вареный желток, солим, перчим и все хорошо взбиваем. Затем вмешиваем горчицу, лимонный сок и перемешиваем до густоты, не снимая с водяной бани. Снимаем с огня и добавляем измельченную зелень петрушки.

Состав: 2 желтка

1 яйцо, сваренное вкрутую

80 г сливочного масла

1 лимон

1 чайная ложка горчицы

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

соль, перец черный молотый

Соус из желтков к рыбе

Бульон вскипятим.

Желтки размешиваем в сливках. Вливаем в бульон и тщательно взбиваем. Солим и добавляем лимонный сок по вкусу.

Состав: 4 желтка

200 мл сливок

300 мл рыбного бульона

лимонный сок по вкусу, соль по вкусу

Салаты

Во многие салаты добавляют яйца. Это повышает их питательность, улучшает и разнообразит вкус. Заправляют салаты различными острыми заправками и соусами, в состав которых зачастую входят яичные желтки.

Салат с яйцами

Желтки яиц растираем с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешиваем с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцом и петрушкой. Добавляем соль, перец.

Состав: 2 яйца

100 г зеленого лука

50 г зелени петрушки

100 г огурцов

5 г горчицы

25 г растительного масла

5 г чеснока

соль и перец по вкусу

Салат из зеленого лука с яйцами

Сваренные вкрутую яйца очищаем от скорлупы, нарезаем кубиками, один желток оставляем для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезаем и перемешиваем с яйцами.

Соус, желток тщательно растираем в чашке, размешиваем с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединяем с маслом, заправляем по вкусу солью, сахаром, перцем.

Салат заправляем приготовленным соусом, украшаем ломтиками помидора или декоративно нарезанной морковью либо красным перцем.

Состав: 2 яйца

150 г зеленого лука

40 г растительного масла

10 г горчицы

соль, сахар, перец по вкусу

Салат из яиц и зеленого лука со сметаной

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезаем, тщательно перемешиваем со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком, солим, выкладываем в салатник.

Состав: 2 яйца

50 г сметаны
10 г зеленого лука
соль по вкусу

Салат из яиц с луком

Сваренные вкрутую яйца нарезаем мелкими кубиками. Лук и коренья сельдерея шинкуем соломкой. Яйца смешиваем с овощами, добавляем соль, молотый перец, выкладываем массу в салатник, поливаем майонезом и посыпаем зеленью сельдерея.

Состав: 2 яйца
25 г репчатого лука
30 г майонеза
10 г кореньев сельдерея
10 г зелени сельдерея
соль и перец по вкусу

Салат из кукурузы с яйцами и луком

Початки кукурузы варим целиком до готовности, затем охлаждаем и отделяем зерна.

При использовании консервированной кукурузы жидкость (отвар) отделяем от зерен через дуршлаг или сито.

Зерна кукурузы смешиваем с мелко нарезанным зеленым или репчатым луком, заправляем растительным маслом, уксусом, сахаром, солью.

При подаче салат посыпаем мелко нарезанными яйцами, зеленым луком и укропом.

Состав: 2 яйца
100 г кукурузы в початках или 50 г кукурузы консервированной
10 г зеленого или репчатого лука
10 г растительного масла
2 г уксуса
3 г сахара
3 г укропа
соль по вкусу

Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока

Сыр и вареные яйца нарезаем кубиками, зеленый лук рубим, чеснок мелко нарезаем. Все перемешиваем, добавляем майонез и ставим на холод на 30–40 минут.

Состав: 2 яйца
120 г голландского (российского) сыра
10 г зеленого лука
3 г чеснока
20 г майонеза

соль по вкусу

Салат из яиц, сыра и квашеной капусты

Квашеную капусту слегка отжимаем, мелко рубим. Сыр натираем на крупной терке, а сваренные вкрутую яйца мелко рубим. Лук и корнишки петрушки нарезаем соломкой. К овощам добавляем молотый перец, соль, все перемешиваем.

Украшаем салат кусочками яйца, сыра и поливаем растительным маслом.

Состав: 2 яйца

100 г латвийского сыра

200 г квашеной капусты

5 г кореньев петрушки

25 г репчатого лука

50 г растительного масла

молотый перец и соль по вкусу

Салат из сыра, яиц и свеклы

Сыр и очищенную свеклу натираем на крупной терке, добавляем рубленые яйца, соль, молотый перец, толченый чеснок.

Салат заправляем майонезом и посыпаем зеленым луком.

Состав: 2 яйца

200 г российского сыра

5 г чеснока

100 г свеклы

20 г зеленого лука

40 г майонеза

перец и соль по вкусу

Салат из сыра, яиц и редиса

Сыр и лук нарезаем соломкой, редис ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко рубим. Сыр смешиваем с яйцами, луком, редисом, зеленым горошком, майонезом, солью, молотым перцем.

Салат украшаем дольками редиса, яйцами, посыпаем мелко нарезанным укропом.

Состав: 2 яйца

200 г голландского сыра

60 г редиса

30 г репчатого лука

10 г укропа

80 г зеленого консервированного горошка

80 г майонеза

соль, молотый перец по вкусу

Картофельный салат с помидорами, перцем и ветчиной

Варим картофель «в мундире» и яйца вкрутую.

Картофель, яйца, лук, болгарский перец чистим, мелко нарезаем и перемешиваем с заранее приготовленной заправкой.

Для заправки смешиваем воду с уксусом, солью, подсолнечным маслом, черным молотым перцем.

Даем салату постоять 30 минут, затем перемешиваем его с измельченными листьями салата и ветчиной. Сразу же подаем к столу.

Состав: 2–3 яйца

400 г картофеля

200 г помидоров

2–3 луковицы

150 г болгарского перца

100 г зеленого салата

50 мл воды

2 ст. ложки уксуса

5 ст. ложек подсолнечного масла

100 г ветчины или вареной колбасы

соль, черный молотый перец по вкусу

Картофельный салат с зеленью и ветчиной

Варим и чистим от кожуры картофель и свеклу. Варим вкрутую яйца, остужаем.

Картофель, свеклу, яйца, перец, яблоки и ветчину нарезаем мелкими кубиками. У двух яиц отделяем желтки от белков. Желтки протираем через сито, перемешиваем с подсолнечным маслом, уксусом, горчицей, солью до получения однородной массы.

Все перемешиваем, посыпаем зеленью.

Состав: 6 яиц

500 г картофеля

1 небольшая свекла

2 яблока

3 стручка болгарского перца 200 г ветчины

2 ст. ложки горчицы

2 ст. ложки уксуса

1 ст. ложка подсолнечного масла

зелень петрушки, соль по вкусу

Картофельный салат с мясом

Отвариваем картофель, сельдерей, мясо. Варим вкрутую яйца. Желтки отделяем от белков, растираем с подсолнечным маслом, солью, сахаром и перцем, добавляем воду, смешанную с уксусом,

и заправляем мелко нарезанные картофель, сельдерей, мясо и яичные белки.

При необходимости добавить немного охлажденной кипяченой воды.

Состав: 4 яйца

400 г картофеля

1 корень сельдерея

120 г свежих огурцов

100 г маринованной свеклы

300 г говядины или мясной свинины

4 ст. ложки уксуса

5 ст. ложек подсолнечного масла 25 мл воды

соль, черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки

Картофельный салат с маринованными грибами

Отвариваем картофель, корень сельдерея, очищаем от кожуры.

Варим вкрутую яйца.

Все компоненты салата мелко нарезаем, смешиваем с майонезом, добавляем по вкусу сахар, соль, уксус. Ставим в холодильник на 30 минут.

Состав: 3 яйца

300 г картофеля

100 г помидоров

120 г маринованных грибов

1 корень сельдерея

1 луковица

150 г майонеза

соль, сахар, уксус по вкусу

Пестрый картофельный салат

Варим картофель «в мундире», чистим и нарезаем небольшими кубиками.

Чистим и варим морковь, петрушку и сельдерей, также мелко нарезаем.

Все компоненты перемешиваем с измельченным луком и грибами, заправляем подсолнечным маслом и водой, смешанной с уксусом, солью и сахаром.

При подаче посыпая каждую порцию мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами.

Состав: 3 яйца

600 г картофеля

2 моркови

2 корня петрушки

1 корень сельдерея
2–3 луковицы
300 г маринованных грибов
1 чайная ложка уксуса
 $\frac{1}{3}$ чайной ложки сахара
3–4 ст. ложки подсолнечного масла
2 чайные ложки воды
соль по вкусу

Пикантный зеленый салат

Варим вкрутую и мелко нарезаем яйца, смешиваем с горчицей, уксусом, подсолнечным маслом, солью и сахаром. Выдерживаем 15–20 минут и перемешиваем с мелко нарезанным зеленым салатом.

Состав: 2 яйца
3 большие головки зеленого салата
3 чайные ложки горчицы
5 ст. ложек подсолнечного масла
1 ст. ложка уксуса
2 ст. ложки воды соль по вкусу
 $\frac{1}{3}$ чайной ложки сахара

Салат из молодого редиса

Редис и огурцы нарезаем тонкими кружками, смешиваем с тонко нарезанным зеленым салатом, заливаем смесью воды, уксуса, соли и сахара, добавляем подсолнечное масло и тщательно перемешиваем. Посыпаем сваренными вкрутую измельченными яйцами и зеленью.

Состав: 2 яйца
400 г редиса
150 г зеленого салата
2 огурца
3 ст. ложки подсолнечного масла
1 ст. ложка уксуса
2 ст. ложки воды
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара
соль по вкусу, укроп, зелень петрушки

Салат из сельдерея с колбасой

Сельдерей чистим, промываем, нарезаем маленькими кубиками и варим в подсоленной воде.

Колбасу нарезаем кубиками, яйца варим вкрутую и нарезаем кружочками, огурцы натираем на крупной терке.

Все смешиваем, заправляем кефиром, майонезом, уксусом и

солью.

Состав: 3 яйца

500 г корня сельдерея

300 г вареной колбасы

1–2 маринованных огурца

1 луковица

100 мл кефира

100 мл майонеза

сок лимона или уксус, соль по вкусу

Салат из шпината с яйцами

Листья шпината промываем, заливаем кипятком, накрываем крышкой и даем 5 минут постоять, опускаем в холодную воду остудиться и откидываем на дуршлаг. Затем мелко нарезаем и заливаем смесью из 50 г воды, уксуса, растительного масла, соли и перца. Хорошо перемешиваем и посыпаем измельченными яйцами.

Состав: 4 сваренных вкрутую яйца

400 г листьев шпината

1 ст. ложка уксуса

1 ст. ложка растительного масла

перец черный молотый, соль по вкусу

Закуска по-буковински

Вареные яйца, маринованный перец и репчатый лук нарезаем мелкими кубиками, добавляем растертый с солью чеснок, заправляем майонезом, посыпаем зеленью.

Состав: 2 яйца

20 г репчатого лука

20 г маринованного перца

40 г майонеза

5 г зелени петрушки

3 г чеснока

соль по вкусу

Яйца-грибки

На середину блюда кладем и красиво оформляем картофельный салат с майонезом.

Украшаем полосками соленых огурцов. Вокруг помещаем крутые яйца, предварительно срезав немного тупой конец, чтобы яйца можно было поставить. На каждое яйцо кладем по маленькому помидору без мякоти.

Концом спички наносим на помидоры майонез (сливочное масло) в виде точек.

Состав: 2 яйца

120 г картофеля

10 г майонеза

40 г соленых огурцов

30 г помидоров

зелень укропа и соль по вкусу

Зеленый салат по-польски

Моем в дуршлагае листья салата, даем стечь воде, выкладываем их целыми в салатник, добавляем лимонный сок и заливаем сметаной. Кладем укроп, сахар, соль.

Украсим салат крутыми яйцами.

Состав: 2 яйца

50 г листового салата

10 г зелени укропа

2 г лимонного сока

100 г сметаны

соль и сахар по вкусу

Салат листовой с яйцами

Салат нарезаем соломкой, смешиваем с рубленым красным перцем и сваренными вкрутую яйцами. Заливаем майонезом и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 2 яйца

200 г листового салата

10 г сладкого перца

30 г зеленого лука

майонез, соль по вкусу

Салат весенний

Салат моем, измельчаем. Редис, огурцы, лук и яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезаем, добавляем соль и сахар по вкусу, перемешиваем, кладем в салатник, поливаем сметаной, сверху посыпаем зеленью.

Состав: 2 яйца

80 г редиса

100 г свежих огурцов

200 г листового салата

100 г сметаны

100 г зеленого лука

соль и сахар по вкусу

Салат из яиц и свежих помидоров

Крепкие свежие помидоры моем и нарезаем ломтиками.

Кладем их горкой на середину салатника. Вокруг насыпаем мелко нарезанную зелень петрушки, а рядом с петрушкой укладываем крутые яйца, нарезанные кружками. Салат солим и заправляем растительным маслом, можно сбрызнуть его уксусом.

Готовим салат непосредственно перед подачей.

Состав: 2 яйца

100 г помидоров

10 г растительного масла

4 г уксуса 3 %-ного

10 г зелени петрушки

соль по вкусу

Салат из спаржи с яйцами

Нарезанную спаржу смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, консервированным зеленым горошком, мелко нарубленными яйцами и поливаем майонезом.

Состав: 2 яйца

200 г спаржи

30 г зеленого лука

80 г майонеза

40 г консервированного зеленого горошка

соль по вкусу

Салат картофельный с яйцами

Вареный картофель нарезаем кубиками, добавляем мелко нарубленные, сваренные вкрутую яйца, зелень, майонез и перемешиваем, украшаем зеленью, яйцами.

Состав: 2 яйца

200 г картофеля

40 г майонеза

40 г зелени петрушки

соль по вкусу

Салат из хрена и яиц со сметаной

Хрен хорошо промываем и натираем. Варим вкрутую яйца, охлаждаем, очищаем, мелко измельчаем, после чего растираем со сметаной и смешиваем с хреном. Заправляем по вкусу сахаром, уксусом, солью.

Используем для приготовления бутербродов, подаем к колбасам.

Состав: 2 яйца

80 г хрена

200 г сметаны

сахар, уксус 3 %-ный, соль по вкусу

Салат из яиц и тыквы

Чеснок растираем с солью. Компоненты, предназначенные для соуса, взбиваем миксером до получения однородной массы. Тыкву нарезаем кубиками, припускаем в собственном соку до готовности и охлаждаем. Лук тонко шинкуем. Сваренные вкрутую яйца мелко рубим, подготовленные продукты смешиваем с соусом.

Состав: 2 яйца

200 г тыквы

25 г репчатого лука

Для соуса: 50 г кефира

50 г сметаны

10 г зелени петрушки

15 г чеснока

соль, молотый перец по вкусу

Салат из яблок с яйцами

Яблоки и сваренные вкрутую яйца мелко рубим, добавляем лук, соль, молотый перец и поливаем сметаной.

Состав: 2 яйца

200 г яблок

30 г зеленого лука

80 г сметаны

соль, молотый перец по вкусу

Салат из корня пастернака с яйцами

Пастернак и морковь натираем на крупной терке, смешиваем с рублеными яблоками и вареными яйцами, добавляем соль, лимонный сок, поливаем сметанным соусом и посыпаем рубленой зеленью укропа.

Состав: 2 яйца

50 г корней пастернака

50 г моркови

80 г яблок

80 г сметанного соуса

15 г лимонного сока

30 г укропа

соль по вкусу

Салат из маринованных грибов с яйцами

Маринованные грибы нарезаем, добавляем нарезанные крутые яйца, зеленый горошек, нарезанный репчатый или зеленый лук, соль и сметану (1/2 порции).

Все перемешиваем, выкладываем горкой в салатник, заливаем оставшейся сметаной и украшаем луком и ломтиками крутого яйца.

Состав: 2 яйца

170 г маринованных грибов

70 г репчатого лука или зеленого

75 г сметаны

соль и консервированный зеленый горошек по вкусу

Салат из шампиньонов и яиц

Шампиньоны промываем, отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем и нарезаем ломтиками. Сваренные вкрутую яйца нарезаем кубиками. Яйца соединяем с грибами и заправляем уксусом и растительным маслом.

Салат посыпаем зеленью петрушки или укропа.

Состав: 2 яйца

300 г свежих шампиньонов

15 г уксуса 3 %-ного

35 г растительного масла

15 г укропа и петрушки

соль по вкусу

Салат грибной с яйцами

Маринованные или свежие грибы крупно нарезаем, добавляем к ним рубленые яйца, нарезанный репчатый лук, солим по вкусу.

Перед подачей на стол перекладываем в салатник, заливаем сметаной, украшаем зеленью.

Состав: 2 яйца

150 г свежих или маринованных грибов

20 г репчатого лука

25 г сметаны

зелень и соль по вкусу

Сельдь иваси с яйцами

Сельдь разделяем на филе, вымачиваем в молоке. Варим вкрутую яйца, чистим и разрезаем так, чтобы половинки их устойчиво лежали на блюде (для этого у каждой половинки белок немного срезают).

Филе сельди нарезаем ломтиками и каждый сворачиваем плотным валиком, а затем кладем сельдь на каждую половинку яйца.

С помощью бумажной трубочки кладем на яйца майонез и украшаем блюдо ломтиками салата, зеленью лука, кружками

помидоров и огурцов.

Состав: 2 яйца

85 г сельди иваси

15 г майонеза

30 г помидоров

30 г огурцов зелень, соль по вкусу

Салат из копченой салаки с картофелем и яйцами

Очищенную и нарезанную копченую салаку, картофель и нарубленные яйца перемешиваем и заливаем сметаной, заправляем горчицей, солью и сахаром.

К сметане при желании можно добавить уксус или лимонный сок.

Состав: 2 яйца

200 г копченой салаки

100 г отварного картофеля

100 г сметаны

сахар, горчица, соль по вкусу

Салат из яиц и копченой скумбрии

Очищаем от кожи и костей рыбу. Яблоки, соленые огурцы, крутые яйца нарезаем кубиками, добавляем зеленый горошек, рубленный зеленый лук, все перемешиваем и заливаем майонезом.

Салат укладываем горкой, украшаем дольками крутого яйца, зеленью.

Состав: 2 яйца

200 г копченой скумбрии

150 г консервированного зеленого горошка

70 г соленых огурцов

25 г зеленого лука

200 г майонеза

зелень петрушки

70 г яблок

Салат из консервированного кальмара с яйцами

Яйца отвариваем и отделяем желтки, лук мелко шинкуем и поджариваем на растительном масле. Вареный картофель и кальмары нарезаем брусочками, а белок – ломтиками. Все компоненты перемешиваем, добавив соль и перец.

Блюдо украшаем половинками желтков яиц и листьями салата.

Состав: 3 яйца

200 г кальмаров

200 г отварного картофеля

150 г репчатого лука
60 г растительного масла
10 г листового салата
перец молотый, соль по вкусу

Помидоры, фаршированные яйцами и салакой

Салаку разделяем, снимаем мякоть с костей и нарезаем ее мелкими кусочками. Добавляем рубленые яйца, по вкусу майонез, перец и мелко нарезанный лук.

У помидоров срезаем верхушки и вынимаем часть мякоти, после чего фаршируем их подготовленной смесью. Затем помидоры выкладываем на блюдо, поливаем майонезом и посыпаем зеленым луком.

Состав: 2 яйца

100 г соленой или маринованной салаки

200 г помидоров

40 г майонеза

20 г зеленого лука

перец по вкусу

Салат из яиц и творога

Морковь очищаем и натираем на терке с мелкими отверстиями. Творог протираем через дуршлаг, соединяем с натертой морковью, затем добавляем нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, майонез и мелко рубленые яйца.

Салат выкладываем в салатник и украшаем яйцами и луком.

Состав: 2 яйца

150 г творога

40 г зеленого лука

80 г моркови

60 г майонеза

2 г тмина

соль по вкусу

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Яйца, сваренные вкрутую и «в мешочек», в виде омлетов и взбитые, используют во многих видах супов.

Бульон с яйцом и гренками

Готовим бульон, варим яйца «в мешочек». При подаче в тарелку кладем прогретое яйцо «в мешочек» и заливаем его прозрачным бульоном.

Отдельно на тарелке подаем гренки с сыром.

Состав: 1 яйцо

400 г прозрачного бульона (мясной, куриный или из дичи)

50 г пшеничного хлеба

10 г сыра

4 г сливочного масла

соль по вкусу

Бульон с яичными хлопьями

Яйцо выпускаем в посуду и хорошо размешиваем, затем вводим через дуршлаг в кипящий мясной прозрачный обезжиренный бульон, непрерывно помешивая, и провариваем 2–3 минуты.

Можно добавлять в бульон только яичные белки.

Состав: 1 яйцо

300 г прозрачного бульона

соль по вкусу

Бульон с омлетом и кукурузой

Вареную кукурузу, смешанную с яйцом и молоком, солим, кладем в специальные металлические формочки или мелкие сотейники, смазанные сливочным маслом, и запекаем в жарочном шкафу. Готовый омлет оставляем на 10–15 минут в тепле, затем вынимаем из формы и нарезаем на порции.

При подаче в тарелку кладем порцию омлета и заливаем его готовым прозрачным бульоном.

Омлет можно приготовить с капустой, томатом, спаржей и другими продуктами.

Состав: 1 яйцо

400 г мясного бульона

50 г вареной кукурузы (зерна)

25 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

Бульон с жареными сосисками

Сосиски нарезаем кружочками, обваливаем в яйце, затем в сухарях и обжариваем в растительном масле.

В чашки разливаем горячий бульон, кладем жареные сосиски и посыпаем зеленью петрушки.

Подаем с белым хлебом.

Состав: 1 яйцо

750 мл мясного бульона

зелень петрушки

2 сосиски

немного молотых сухарей

растительное масло для обжаривания сосисок

Окрошка сборная мясная

Отварную охлажденную говядину, а также ветчину, белок сваренного вкрутую яйца, подготовленный зеленый лук, свежие огурцы без кожицы нарезаем очень мелко. Сметану, протертые желтки крутых яиц, готовую горчицу, сахар, соль хорошо растираем и разводим квасом.

При подаче в квас кладем подготовленные мясные продукты, заправку (из желтков яиц и горчицы), сметану и посыпаем зеленью петрушки, укропа.

Состав: 1 яйцо

300 г хлебного кваса

65 г говядины

20 г вареной ветчины (окорок)

40 г зеленого лука

75 г свежих огурцов

20 г сметаны

5 г сахара

2 г готовой горчицы

5 г укропа

соль по вкусу

Окрошка овощная

Готовим так же, как окрошку мясную сборную, только вместо мясных продуктов кладем вареные, нарезанные кубиками, охлажденные картофель и морковь, а также сырой редис.

Состав: 1 яйцо

300 г хлебного кваса

100 г картофеля

15 г моркови

50 г зеленого лука

80 г свежих огурцов
30 г редиса
30 г сметаны
2 г готовой горчицы
5 г укропа
сахар и соль по вкусу

Окрошка уральская

Картофель, морковь отвариваем, очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Редис и свежие огурцы нарезаем также кубиками. Квашеную капусту и лук перебираем и мелко рубим. Подготовленные овощи кладем в кастрюлю, добавляем квас, рубленные белки яиц.

Желток хорошо разминаем, разводим квасом, соединяем с остальными продуктами.

Подаем, посыпав укропом, заправляем сметаной.

Состав: 1 яйцо

200 г кваса
50 г картофеля
30 г квашеной капусты
20 г моркови
30 г зеленого лука
30 г свежих огурцов
зелень укропа, горчица, соль по вкусу

Борщ холодный

В свекольный отвар кладем варенные, охлажденные и нарезанные свеклу и морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, сахар, соль и добавляем 3 %-ный уксус.

При подаче в тарелку кладем половину яйца, сваренного вкрутую, сметану, зелень петрушки или укропа.

Состав: 1 яйцо

350 г свекольного отвара
120 г свеклы
30 г моркови
30 г зеленого лука
60 г свежих огурцов
40 г сметаны
5 г сахара
5 г уксуса 3 %-ного
5 г укропа
соль по вкусу

Свекольник

В хлебный квас кладем нарезанные кубиками или соломкой вареные свеклу, морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, уксус, соль, сахар.

Подаем свекольник так же, как борщ холодный. Если свекольник готовим на хлебном квасе и свекольном отваре, то хорошо промытую неочищенную свеклу отвариваем, а отвар процеживаем, охлаждаем и соединяем с хлебным квасом.

Состав: 1 яйцо

300 г хлебного кваса

100 г свеклы

25 г моркови

30 г зеленого лука

60 г свежих огурцов

40 г сметаны

сахар, уксус, соль, укроп по вкусу

Редька с квасом

Очищаем редьку, натираем на терке, смешиваем с квасом, кладем вареный картофель, нарезанный ломтиками, вареное яйцо, зеленый лук, сметану, солим, по желанию добавляем зелень петрушки или укропа.

Состав: 1 яйцо

50 г редьки

30 г картофеля

20 г зеленого лука

20 г сметаны

200 г кваса

зелень и соль по вкусу

Суп весенний

Очищаем и мелко нарезаем зеленый лук, чеснок, петрушку, мяту и кладем в кипящую подсоленную воду. Приблизительно через 20 минут добавляем муку, разведенную уксусом. Суп доводим до готовности, затем снимаем с огня, добавляем сливочное масло и заправляем сваренными вкрутую яйцами.

Состав: 2 яйца

20 г зеленого лука

5 г чеснока (перо)

20 г зелени петрушки

3 г мяты

20 г муки

1 г уксуса 3 %-ного

10 г сливочного масла

300 г воды

соль по вкусу

Щи из крапивы с яйцом

1-й вариант. Перебираем, промываем и мелко нарезаем молодую крапиву. Пассеруем ее с маслом, измельченным репчатым луком и мукой, солим и заливаем горячей водой. Суп доводим до кипения. Перед тем как снять суп с огня, вливаем в него молоко.

Варим вкрутую яйца, хорошо охлаждаем и нарезаем мелкими кубиками. Смешиваем с толченым черным перцем или мелко нарезанной зеленью петрушки. В глубокую тарелку кладем по 2 столовые ложки приготовленной смеси и наливаем суп.

Состав: 2 яйца

300 г молодой крапивы

30 г сливочного масла

30 г репчатого лука

10 г пшеничной муки

200 г молока

10 г зелени петрушки

200 г воды

перец и соль по вкусу

2-й вариант. Перебранную вымытую молодую крапиву погружаем на 2–3 минуты в кипяток, откидываем на решето, обливаем холодной водой и, когда она стечет, пропускаем через мясорубку, затем тушим в сотейнике с маслом 10–15 минут. Нарезаем мелкими кубиками морковь, лук репчатый и пассеруем в масле. За 2–3 минуты до готовности добавляем мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон кладем крапиву, пассерованные морковь и лук и варим на тихом огне 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавляем нарезанные листья свежего щавеля, соль, специи.

Перед подачей заправляем щи по вкусу сметаной, добавляем нарезанные яйца, зелень.

Щи из крапивы хорошо подавать холодными, с ватрушками.

Состав: 2 яйца

100 г крапивы

400 г мясного бульона

50 г щавеля

20 г моркови

10 г репчатого лука

100 г сметаны

40 г топленого масла

зелень, специи и соль по вкусу

Суп с рублеными яйцами

Хлеб (50 г) нарезаем ломтиками и подсушиваем в духовке. Оставшийся хлеб натираем и поджариваем с маслом. Кладем в кастрюлю тертый хлеб, гренки, мелко рубленные яйца, рубленую зелень укропа или петрушки, заливаем бульоном и сейчас же подаем на стол.

Состав: 2 яйца

100 г ржаного хлеба

300 г бульона

20 г сливочного масла

10 г зелени укропа или петрушки

соль по вкусу

Суп с сыром и яйцом

Тертый хлеб перемешиваем с тертым сыром и взбитыми яйцами, солим, перчим и вводим эту смесь, непрерывно помешивая, в мясной бульон. Кастрюлю накрываем крышкой и ставим на слабый огонь на 7–8 минут.

Перед подачей суп тщательно перемешиваем.

Состав: 1 яйцо

250 г сыра

1 л мясного бульона

100 г пшеничного хлеба

перец и соль по вкусу

Суп по-итальянски

Ломтики хлеба намазываем с обеих сторон маслом и обжариваем. Кладем в кастрюлю, заливаем бульоном, добавляем сырое яйцо и ставим в духовку. Когда белок затвердеет, добавляем тертый сыр и мелко нарезанный зеленый лук.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

500 г мясного бульона

40 г сливочного масла

30 г сыра

10 г зеленого лука

соль по вкусу

Овощной суп

Морковь и корень сельдерея чистим и натираем на крупной терке, заливаем водой или бульоном и варим 15 минут. Затем добавляем цветную капусту и варим еще 10 минут.

Отдельно разогреваем на сковороде манную крупу с маслом, вливаем немного воды, тщательно перемешиваем, чтобы не образовалось комков, и кладем в суп. Солим по вкусу, снимаем с огня, впускаем осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпаем измельченную зелень петрушки.

Состав: 1 яйцо

1 л воды или мясного бульона

1 морковь

1/2 корня сельдерея

3–4 небольших соцветия цветной капусты

1 чайная ложка манной крупы

20 г сливочного масла

соль по вкусу, зелень петрушки

«Стеклянный» суп

Очищенный картофель нарезаем тонкими ломтиками и варим в подсоленной воде до тех пор, пока не разварится. Снимаем с огня, добавляем масло и взбитое с молоком яйцо.

Подаем с белым хлебом.

Это очень легкий суп, его приготавливают, например, в тех случаях, когда нужно разгрузить организм после праздничных дней.

Состав: 1 яйцо

3 картофелины

50 г сливочного масла

100 мл молока

750 мл воды

соль по вкусу

Суп из квашеной капусты с грибами

Грибы варим 20 минут в 1 л воды.

Картофель чистим, промываем, нарезаем кубиками, кладем в кастрюлю с грибами, добавляем тмин, немного соли и варим до мягкости.

Капусту варим отдельно в небольшом количестве воды. Когда капуста станет мягкой, кладем ее в суп. Муку размешиваем в сметане с яйцом, вливаем в кипящий суп и добавляем масло.

Можно посыпать измельченной зеленью петрушки.

Состав: 1 яйцо

150 г картофеля

200 г квашеной капусты

1 ст. ложка муки

200 мл сметаны

2 ст. ложки сушеных грибов

4–5 горошин черного перца
тмин, соль по вкусу
1–1,5 л воды
25 г сливочного масла

Суп с грибными клецками

Мелко нарезанный лук пассеруем в масле, остужаем, добавляем мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец, 2 яйца и молоко. Все тщательно перемешиваем и делаем негустой фарш, в который кладем молотые сухари.

Вскипятим воду, столовой ложкой берем порции фарша и опускаем в кипящую воду. Варим 10 минут.

Состав: 2 яйца

1,5 л воды

1 большая луковица

30 г масла

3 ст. ложки молотых сухарей

200 г свежих грибов

1/2 стакана молока

соль, черный молотый перец по вкусу

Суп из шампиньонов

Кладем в кастрюлю муку, добавляем 30 г сливочного масла, поджариваем до розоватости муки, заливаем водой и варим 3 минуты.

Шампиньоны, очищенные и мелко нарезанные, потушим с остатком масла на сковороде под крышкой, затем кладем в суп и варим около 25 минут. Перед окончанием варки взбиваем яйцо и вливаем его в кастрюлю. Выключаем огонь, всыпаем зелень петрушки и мелко нарезанный зеленый лук.

Состав: 2 яйца

150 г шампиньонов

60 г сливочного масла

1 ст. ложка муки

соль по вкусу, зеленый лук, зелень петрушки

Луковый суп с яйцами

Нарезаем хлеб ломтиками, кладем их слоями в кастрюлю и заливаем горячим мясным бульоном. Добавляем нарезанный, поджаренный на сливочном масле репчатый лук, закрываем крышкой и тушим 10–15 минут. Затем добавляем сырые яйца и кипятим.

Состав: 1 яйцо

100 г пшеничного или ржаного хлеба

500 г бульона
30 г репчатого лука
20 г сливочного масла
соль по вкусу

Луковый суп с яйцами и пряностями

Лук и чеснок крупно нарезаем и поджариваем на сливочном масле, перекладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой, солим, добавляем перец, лавровый лист, гвоздику и даем вскипеть 2–3 раза. Смешиваем сырые яйца с холодной водой, вливаем в остывший бульон, хорошо размешиваем, добавляем пшеничный хлеб, нарезанный ровными ломтиками (как для бутерброда).

Кастрюлю закрываем крышкой и бульон слегка подогреваем. Когда хлеб хорошо набухнет, всыпаем рубленую зелень и подаем суп к столу.

Состав: 1 яйцо

100 г пшеничного хлеба

500 г воды

150 г репчатого лука

10 г чеснока

50 г сливочного масла

0,1 г перца

0,5 г лаврового листа

0,2 г гвоздики

10 г зелени укропа

соль по вкусу

Суп из крутых яиц

Варим вкрутую яйца, очищаем их и нарезаем кружочками. Наливаем в кастрюлю подсоленную воду, доводим до кипения, затем снимаем кастрюлю с огня и кладем нарезанные яйца.

Суп размешиваем и подаем, добавив в тарелки сметану.

Состав: 2 яйца

300 г воды

50 г сметаны

соль по вкусу

Суп картофельный с луком-пореем и простоквашей

Лук-порей чистим, промываем, нарезаем, кладем в кипящую подсоленную воду и отвариваем 5–6 минут. Затем добавляем нарезанный кубиками картофель и черный перец. Перед окончанием варки заправляем суп сливочным маслом.

При подаче кладем в него сваренные вкрутую яйца и

добавляем простоквашу.

Состав: 2 яйца

100 г лука-порей

400 г картофеля

30 г сливочного масла

100 г простокваши

700 г воды

перец и соль по вкусу

Суп-пюре из картофеля

Лук мелко рубим и пассеруем. Очищенный картофель отвариваем в горячей подсоленной воде, отвар процеживаем в другую кастрюлю, туда же протираем через дуршлаг картофель и пассерованный лук.

Перед подачей растираем желтки со сливками и заправляем этой смесью суп, после чего прогреваем его на пару, не доводя до кипения.

Состав: 2 яйца

450 г картофеля

50 г репчатого лука

50 г растительного масла

50 г сливок

700 г воды

соль по вкусу

Кулайда

Муку обжариваем в масле, разбавляем водой, хорошо перемешиваем и варим 10 минут. Затем кладем нарезанный кубиками картофель, соль, тмин, варим до мягкости картофеля, вливаем сливки, добавляем укроп, соль и уксус.

В отдельную кастрюлю наливаем воду слоем 5 см, солим, вливаем немного уксуса, доводим до кипения и осторожно выпускаем яйца так, чтобы они не растеклись. Варим на небольшом огне примерно 4 минуты. Вынимаем, раскладываем в тарелки и заливаем супом.

Состав: 4 яйца

300 г очищенного картофеля

40 г сливочного масла

1 ст. ложка муки (с верхом)

150 мл сливок

зелень укропа (можно сушеную), тмин, соль, уксус по вкусу

1 л воды

Мясной суп с яйцом

Приготовленный говяжий бульон процеживаем, добавляем лавровый лист, перец, нарезанные соломкой корни, луковицу, соль и варим до мягкости овощей. Затем всыпаем тонкой струйкой манную крупу, помешивая, чтобы не образовалось комков. Варим еще 10 минут.

Суп снимаем с огня и вливаем разболтанное в чашке яйцо, которое должно свернуться. В конце варки кладем зелень и сразу же снимаем с огня.

Состав: 1 яйцо

2 ст. ложки манной крупы

1 морковь

1 корень петрушки

1/2 корня сельдерея

1 луковица

1 лавровый лист

1–2 горошины черного перца

мелко нарезанная зелень петрушки, зелень шнитт-лука

1 л говяжьего бульона

соль по вкусу

Говяжий суп с мясным пудингом

Варим бульон со специями, процеживаем, добавляем нарезанные кубиками корни, солим и варим до мягкости корней. Снимаем с огня, всыпаем зелень петрушки. В качестве заправки следует подавать пудинг.

Пудинг: сало нарезаем небольшими кусочками, поджариваем на нем мелко нарезанный лук и говядину, нарезанную маленькими кубиками. Масло растираем с желтками. Булку замачиваем в молоке и разминаем. Белки взбиваем и смешиваем с мясом, булкой, желтками, всыпав немного молотых сухарей. Формируем шар, кладем на противень и запекаем в духовке на небольшом огне. Остужаем, нарезаем небольшими кубиками, раскладываем в тарелки и заливаем супом.

Состав: 2 яйца

1 л бульона

1 морковь

1 корень петрушки

200 г вареной говядины

1 корень сельдерея

1 луковица

1 ломтик соленого сала (примерно 30 г)

50 г сливочного масла

1 городская булка или 4 ломтика белого хлеба

немного молотых сухарей

*молоко для замачивания булки, зелень петрушки,
соль по вкусу
1 лавровый лист
1–2 горошины черного перца*

Куриный суп с молодым луком

Нарезаем лук тонкими кружками. Зелень крошим. Лук обжариваем на масле, заливаем готовым бульоном и варим 5 минут. Яйца разбалтываем в чашке и вливаем в кипящий суп. Добавляем зелень лука, соль и выключаем огонь.

Хлеб нарезаем кубиками, обжариваем на сковороде в масле.

Суп разливаем в тарелки, насыпаем сверху гренки и тертый сыр.

Состав: 2 яйца

150 г молодого репчатого лука с перьями

50 г сливочного масла

1 л куриного бульона

8 кусочков белого хлеба

4 ложки тертого твердого сыра

немного масла для обжаривания хлеба, соль по вкусу

Яичный суп с мясом

Варим мясо без кореньев до готовности. Процеживаем бульон.

С пшеничного хлеба срезаем корку и натираем его в тарелку на терке.

Желтки сваренных яиц растираем вилкой. Сыр натираем.

Все это хорошо перемешиваем, разбавляем небольшим количеством бульона, размешиваем до получения однородной массы и вливаем в бульон. Варим 30 минут.

Перед подачей на стол добавляем мелко нарубленное мясо.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

1 л бульона

200 г отварного мяса

50 г сыра

соль по вкусу

Сладкий томатный суп с яйцами

Варим в воде нарезанные помидоры и раскрошенные сухари из пшеничного хлеба, добавляем корицу, цедру лимона и половину сахара, откидываем на дуршлаг, протираем, соединяем с отваром и доводим до кипения. Добавляем яблочный сок и заправляем суп яичными желтками.

Белки с остальной частью сахара тщательно взбиваем и в виде крупных хлопьев опускаем в горячий суп.

Состав: 2 яйца

200 г сухарей из пшеничного хлеба

1,5 л воды

300 г помидоров

90 г сахара

150 г яблочного сока

2 г цедры лимона

1 г корицы

Суп венгерский по-крестьянски

Корки ржаного хлеба вместе с мелко рубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком поджариваем на сливочном масле. Заливаем водой, добавляем перец, соль и доводим до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно вводим тщательно растертые яйца.

Состав: 2 яйца

200 г ржанных хлебных корок

1 л воды

50 г сливочного масла

75 г репчатого лука

10 г зелени петрушки

2 г перца соль по вкусу

Суп с выпускными яйцами и зеленью

Натираем хлеб и обжариваем его на сливочном масле.

Для гренек хлеб нарезаем и сушим в духовке.

Кипятим в большой кастрюле воду с солью и уксусом и, разбив осторожно скорлупу, выпускаем яйца над самой поверхностью воды и варим 3–4 минуты в кастрюле, закрытой крышкой. Сваренные яйца осторожно вынимаем и опускаем в суповую миску, туда же кладем поджаренный тертый хлеб, подсушенные гренки, укроп и петрушку, заливаем бульоном и сейчас же подаем на стол.

Состав: 2 яйца

100 г ржаного хлеба

60 г гренек

20 г сливочного масла

300 г бульона

10 г зелени петрушки и укропа

15 г уксуса 3 %-ного

соль по вкусу

Суп из щавеля с яйцами

Перебираем, промываем, мелко нарезаем и варим в подсоленной воде щавель. Затем снимаем с огня и заправляем одним яйцом, взбитым с соком лимона. Нарезаем кружками два крутых яйца, добавляем растертый чеснок, кладем в супник и заливаем отваром.

Состав: 3 яйца

60 г щавеля

600 г воды

1 лимон

5 г чеснока

соль по вкусу

Суп с лапшой и яйцами

Слегка пассеруем муку с маслом. Пассеровку разводим молоком и водой, доводим до кипения, всыпаем лапшу и солим. Варим суп при кипении 15–20 минут. Затем снимаем с огня, заправляем яйцами, посыпаем черным перцем и подаем.

Состав: 2 яйца

125 г лапши

480 г молока

720 г воды

40 г сливочного масла

50 г пшеничной муки

черный перец, соль по вкусу

Суп молочный с яичницей

Яйца разбавим водой, посолим и поджарим на шпике до состояния кашицы. Подсоленное молоко прокипятим с овощным отваром и венчиком взобьем в суп кашницу из яиц. После этого суп не кипятим.

Перед подачей посыпаем его мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 2 яйца

$\frac{1}{4}$ л молока

$\frac{1}{4}$ л воды или отвара овощей и картофеля

20–40 г шпика

2 ложки воды

соль, зеленый лук

Суп из кислого молока с яйцами

Очищенный картофель нарезаем кубиками, заливаем подсоленной кипящей водой с лавровым листом, к полуготовому картофелю добавляем заправку из кислого молока и муки.

Хорошенько прокипятим.

Перед подачей лавровый лист вынимаем, в кипящий суп вливаем взбитые яйца. Белок и желток свернутся.

Состав: 2 яйца

500 г картофеля соль по вкусу

1 небольшой лавровый лист на 1/2 л воды для отваривания

20 г муки

1 л кислого молока

Суп из брынзы с яйцом

Вымытый картофель чистим, нарезаем кубиками, помещаем в кипящую воду с солью, тмином и нарезанным луком, варим до готовности, добавляем брынзу, снимаем с огня и даем брынзе прогреться.

Перед самой подачей вбиваем яйцо, свежее масло, растертое со сладким молотым перцем и зеленью петрушки или зеленым луком.

Состав: 1 яйцо

1,5 л воды

соль по вкусу, тмин

50 г репчатого лука

250 г картофеля

120 г брынзы

40 г сливочного масла

молотый сладкий перец, петрушка или зеленый лук

Суп из кислого молока с укропом и яйцами «в мешочек» (без скорлупы)

Укроп мелко нарезаем, половину его варим в подсоленной воде, добавляем заправку из молока, сливок или сметаны, муки и желтков. Варим около 20 минут.

Добавляем в суп оставшийся укроп, прогреваем, приправляем.

Вариант. Суп можно дополнить яйцом, сваренным «в мешочек» (целое яйцо на 1 порцию), или яйцом, сваренным вкрутую (1/2 яйца на одну порцию), нарезанным ломтиками или рубленым.

В обоих случаях желтки в заправку не добавлять. Вместо сметаны можно добавить в суп 20 г сливочного масла.

Состав:

1–2 желтка

1/4 л воды

4 ложки укропа

3/4 л кислого молока

$1/4$ — $1/2$ л сливок или сметаны
40 г муки
соль по вкусу, уксус, сахар

Молочный суп с луком

Обжаренную булку разминаем. Размешиваем яйца с тертым сыром. Слойми выкладываем в суповую миску размятую булку и смесь яиц с сыром, чередуя слои не менее двух раз, затем миску помещаем на водяную баню.

Пассерованный лук развариваем в подсоленном молоке, протираем через сито или размешиваем с помощью миксера. Доведем молоко до кипения и зальем им продукты.

Состав: 2 яйца

200 г булки

60 г сливочного масла

80 г сыра пармезан или швейцарского

1 большая головка лука

$1\frac{1}{4}$ л молока

соль по вкусу

Мясной бульон с «веревочкой» из манной крупы

Варим густую соленую манную кашу, охлаждаем, добавляем яйцо, тертый сыр, пряности и приправляем по вкусу. Выкладываем в корнетик с гладкой узкой насадкой. Тесто выдавливаем прямо в кипящий бульон, не перемешивая, через 5 минут готовые «веревочки» всплывут. **Состав:** 40 г манной крупы

неполные $1/4$ л молока

соль по вкусу

1 яйцо

1 желток

10 г сыра пармезан

лимонная цедра, мускатный орех

Мясной бульон с творожными кубиками

Творог протираем через сито, солим, растираем с яйцом, добавляем тертый сыр, пряности и приправляем по вкусу.

Готовим на водяной бане в небольшой форме для запекания, в которую предварительно помещаем промасленный пергамент или фольгу. Вынув, нарезаем кубиками размером 1 см, выкладываем в суповую миску и заливаем кипящим супом.

Состав: 1 яйцо

100 г мягкого творога

соль по вкусу

20 г швейцарского сыра или чеддера лимонная цедра,

мускатный орех

10 г растительного масла для смазывания пергамента

Суп из печени со сливками

Очищенную телячью или говяжью печенку мелко нарезаем, обжариваем на масле с овощами, заливаем бульоном и тушим. Пропускаем через мясорубку (можно протереть через сито). Светлую мучную пассеровку провариваем с бульоном, процеживаем и соединяем с протертой печенкой. Добавляем к супу сливки с размешанными в них желтками и заправляем маслом.

Состав: 2 желтка

250 г печени

20 г сливочного масла

300 г овощей (морковь, петрушка, лук-порей)

400–500 г мяса от передней части или костей

соль по вкусу

40 г сливочного масла

40 г муки

1/4 л сливок

Суп с желтками и зеленью

Ломтики поджаренного хлеба заливаем горячей водой, добавляем коренья петрушки, сливочное масло, соль и варим до готовности. Затем процеживаем, кипятим и заправляем яичными желтками и мелко рубленной зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

100 г ржаного хлеба

1 л воды

12 г сливочного масла

20 г зелени петрушки

5 г кореньев петрушки соль по вкусу

Молочный суп со взбитыми яйцами

Хлеб нарезаем квадратиками, посыпаем сахарным песком, подрумяниваем в духовке. Затем кладем хлеб на дно кастрюли, заливаем яично-молочной смесью, солим и кипятим.

Для приготовления яично-молочной смеси кипятим молоко и осторожно (при непрерывном помешивании) вливаем в него взбитые яйца.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

500 г молока

40 г сахарного песка

соль по вкусу

Молочный суп с желтками

Хлеб нарезаем кубиками, подсушиваем в духовке. Молоко кипятим, смешиваем с растертыми желтками. Этой смесью заливаем гренки, добавляем сливочное масло, солим и кипятим.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

500 г молока

25 г сливочного масла

соль по вкусу

Сладкая молочная похлебка с желтками

Хлеб нарезаем на кусочки, посыпаем их сахарным песком и слегка обжариваем на сливочном масле. Готовим подслащенное молоко, разводим в нем яичные желтки и доводим до кипения. Полученной смесью заливаем обжаренные кусочки хлеба.

Состав: 2 яйца

140 г пшеничного хлеба

500 г молока

60 г сахарного песка

30 г сливочного масла

Суповые заправки

Клецки из манной крупы с петрушкой

Масло необходимо растопить.

Яйцо, мускатный цвет, соль и манную крупу хорошо перемешиваем, добавляем растопленное масло, кладем зелень петрушки.

Кофейной ложечкой берем порции теста, опускаем в кипящую подсоленную воду и варим на небольшом огне 10 минут.

Вынимаем клецки из воды, промываем в дуршлаге холодной водой и подаем с горячим бульоном из мяса или птицы.

Состав: 1 яйцо

50 г манной крупы

30 г сливочного масла

щепотка мускатного цвета, соль по вкусу, зелень петрушки

Клецки из манной крупы

Яйцо хорошо взбиваем вилкой в чашке, тонкой струйкой всыпаем манную крупу, чтобы образовалось тесто густоты сметаны, даем постоять 10–15 минут.

Мясной или куриный бульон доводим до кипения, чайной ложкой берем тесто, опускаем в бульон и варим 5–10 минут.

Клецки не должны расплываться по поверхности бульона. Если это происходит, добавить немного манной крупы.

Состав: 1 яйцо

100 г манной крупы

Крутоны из сыра

Нарезаем хлеб тонкими ломтиками. Смешиваем тертый сыр, яйцо и паприку (можно добавить по вкусу и жгучий перец) и наносим эту смесь на хлеб. Масло разогреваем и накапываем сверху на хлеб. Запекаем крутоны в духовке, посыпая мелко нарезанной зеленью шнитт-лука.

Подаем с горячим бульоном.

Состав: 1 яйцо

200 г белого хлеба

100 г твердого тертого сыра

30 г сливочного масла

10 г молотого болгарского сладкого перца

зелень шнитт-лука

Масляные клецки

В молоко добавляем соль, масло, мускатный цвет,

перемешиваем и доводим до кипения. В кипящее молоко, постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпаем манную крупу, выключаем огонь и мешаем так долго, пока тесто не перестанет приставать к ложке. Слегка остужаем тесто и замешиваем в него яйцо. Из получившегося гладкого теста берем чайной ложкой порции и запускаем в кипящую подсоленную воду. Провариваем примерно 5 минут, вынимаем, промываем холодной водой в дуршлаге и подаем с горячим мясным бульоном.

Состав: 1 яйцо

100 мл молока

40 г сливочного масла

щепотка мускатного цвета

80 г манной крупы

соль по вкусу

Клецки из печени

Белый хлеб размачиваем в молоке, пропускаем через мясорубку вместе с луком и нарезанной на куски печенью. Добавляем муку, растопленное масло, растертый с солью чеснок, майоран, перец и соль, хорошо перемешиваем и насыпаем столько молотых сухарей, чтобы можно было сделать клецки, беря порции чайной ложкой.

Можно заварить клецки в подсоленной воде, а затем положить в бульон, а можно заваривать сразу в бульоне.

Состав: 1 яйцо

100 г печени (говяжьей, свиной или куриной)

50 г белого хлеба

100 мл молока

20 г сливочного масла

1 луковица

1 зубок чеснока

1 ст. ложка муки

немного молотых сухарей

щепотка майорана, молотого черного перца, соль по вкусу

Клецки из шпината

Шпинат протираем через дуршлаг, добавляем яйцо, сыр, сухари, соль, перец и мускатный цвет. Сделав густое тесто, берем чайной ложкой порции и варим в супе около 7 минут.

Состав: 1 яйцо

40 г вареного шпината

20 г тертого сыра

20 г молотых сухарей

соль, перец и щепотка мускатного цвета

Заправка из шпината

Желток растираем с солью и маслом, добавляем протертый через дуршлаг вареный шпинат, муку и взбитый белок, перчим и печем с двух сторон на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Остужаем, разрезаем на кубики и кладем в суп.

Состав: 1 яйцо

50 г вареного шпината

30 г муки

10 г сливочного масла

соль, щепотка молотого черного перца или мускатного цвета

Картофельные клецки

Масло растираем с яйцом и желтком, добавляем соль, мелко нарезанную зелень петрушки, натертый на мелкой терке картофель и по необходимости – молотые сухари.

Формируем маленькие шарики, обжариваем в маргарине и кладем в горячий бульон.

Состав: 1 яйцо

3 отваренные картофелины

30 г сливочного масла

1 желток

соль по вкусу, зелень петрушки

50 г молотых сухарей

80 г маргарина

Картофельные клецки с ветчиной или колбасой

Картофель чистим, натираем на мелкой терке, солим, добавляем яйцо, манную крупу и замешиваем тесто.

Ветчину или колбасу нарезаем маленькими кубиками, обжариваем на масле и загущаем сухарями.

Картофельную массу берем небольшими порциями, разравниваем в виде лепешек, кладем на середину мясную массу, заворачиваем и формируем шарики.

Из указанного количества продуктов должно выйти примерно 20 шариков.

Запускаем их в кипящий бульон и варим 10 минут.

Состав: 1 яйцо

2–3 отваренные «в мундире» картофелины

соль по вкусу

120 г манной крупы

2 ст. ложки сухарей

200 г ветчины или вареной колбасы

Жареные картофельные клецки

Воду вскипятим с солью и маргарином, всыплем муку и быстро перемешаем. Затем снимаем с огня и хорошо размешиваем массу, остужаем, добавляем яйцо, желток и натертый на мелкой терке картофель. Хорошо вымешиваем это тесто, берем чайной ложкой порции и жарим в маргарине или растительном масле. Раскладываем по тарелкам и заливаем горячим бульоном.

Состав: 1 яйцо

1 желток

250 мл воды

10 г маргарина соль по вкусу

70 г муки или манной крупы

2–3 отваренные «в мундире» очищенные картофелины

Грибная заправка

Грибы чистим, очень мелко рубим, солим и тушим на сковороде с маслом, накрыв крышкой.

Взбиваем белки, размешиваем их с желтками, манной крупой, тушеными грибами и солью, под конец вливаем растопленное, но не очень горячее масло. Сделав негустое тесто, выкладываем его на горячую, смазанную маслом сковороду и печем около 20 минут в духовке.

Разрезаем на небольшие кубики и подаем к бульону отдельно на тарелке.

Состав на 6 порций: 2 яйца

100 г свежих грибов

30 г сливочного масла

50 г манной крупы

соль по вкусу и немного масла для смазывания сковороды

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Блюда из мяса и птицы

Мясо занимает одно из важнейших мест в нашем питании. Пищевая ценность этого полезного продукта обуславливается прежде всего содержанием в нем полноценного животного белка и жира. Яйца очень хорошо сочетаются по вкусу с мясными продуктами.

Свинина с яйцом

Свинину нарезаем ломтиками поперек волокон, отбиваем, разрезаем на брусочки длиной 3–4 см, солим, обжариваем на сковороде до готовности. Затем ее заливаем взбитым яйцом и жарим 1–2 минуты на плите, дожариваем 2–3 минуты в жарочном шкафу.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: 2 яйца

10 г топленого сала

40 г свинины

10 г зелени петрушки

соль по вкусу

Свинина жареная с яйцом

Зачищенную мякоть корейки или задней ноги нарезаем поперек волокон на порционные куски. Каждый кусок мяса отбиваем, придаем ему круглую форму, посыпаем солью, перцем и обжариваем с обеих сторон до готовности.

Отдельно готовим на порционной сковороде яичницу-глазунью.

При подаче жареную свинину поливаем мясным соком, сверху кладем яичницу-глазунью и посыпаем ее зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подаем зеленый горошек или жареный картофель. Вместо зеленого горошка можно подать соленый огурец.

Состав: 1 яйцо

100 г свинины

10 г топленого сала

5 г зелени петрушки

50 г мясного сока

перец, соль по вкусу

Колбаса домашняя

Свинину вместе с вареным картофелем и чесноком пропускаем два раза через мясорубку, добавляем соль, перец,

корицу, желтки и хорошо перемешиваем. Из подготовленного фарша формируем колбаски длиной 5 см, диаметром 3 см, обваливаем их в муке и обжариваем на масле.

Лимон подаем отдельно.

Состав: 2 яйца

250 г свинины

100 г картофеля

5 г чеснока

10 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

15 г лимона

0,1 г корицы

соль и перец по вкусу

Шарики из говядины жареные

Мякоть говядины нарезаем на кусочки, пропускаем два раза через мясорубку вместе с чесноком и сладким перцем. В измельченное мясо добавляем тмин, красный перец, соль и хорошо перемешиваем. После этого формируем из фарша небольшие шарики, опускаем их во взбитые яйца и обжариваем в кипящем топленом масле.

Подаем мясные шарики с помидорами и огурцами.

Состав: 2 яйца

300 г говядины

50 г сладкого перца

40 г топленого масла

80 г помидоров

100 г огурцов

0,02 г тмина

0,1 г красного перца

5 г чеснока

соль по вкусу

Миджурум

Измельченное в мясорубке мясо слегка обжариваем на масле и охлаждаем. Взбитые яйца смешиваем с обжаренным фаршем, мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и перцем. На сковороду, смазанную маслом, кладем подготовленный мясной фарш, подравниваем, сбрызгиваем растопленным маслом и запекаем в духовке 20 минут.

Подаем миджурум на этой же сковороде, посыпая зеленью петрушки, отдельно подаем маринованные овощи (разные).

Состав: 2 яйца

120 г говядины

20 г топленого масла
100 г маринованных овощей
10 г зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Биточки, запеченные в яйце

Кусочки баранины вместе с репчатым луком пропускаем два раза через мясорубку. В измельченное мясо добавляем яйцо, соль, перец и хорошо перемешиваем. Формируем из фарша плоские биточки, жарим их с обеих сторон на масле, а затем заливаем взбитыми яйцами, ставим в духовой шкаф на 5 минут. Посыпаем зеленью.

Состав: 1 яйцо

150 г баранины

20 г репчатого лука

20 г топленого масла

10 г зелени петрушки

перец, соль по вкусу

Баранина со стручками фасоли и яйцом

Из баранины, разрезанной на куски, варим бульон. Вареное мясо кладем в кастрюлю, добавляем мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, вливаем немного бульона и тушим мясо 15–20 минут в закрытой посуде.

Отдельно припускаем в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откидываем их на сито.

Тушеное мясо кладем в кастрюлю, обкладываем вареными стручками фасоли, посыпаем солью, перцем, затем заливаем взбитыми яйцами и ставим в духовку на 5 минут.

Подает баранину посыпанной зеленью петрушки.

Состав: 1 яйцо

150 г баранины

150 г стручков фасоли

25 г репчатого лука

20 г топленого масла

10 г зелени петрушки

перец, соль по вкусу

Котлета «Сусамыр»

Мякоть баранины пропускаем через мясорубку, добавляем соль, специи.

Нарезаем соленые огурцы, добавляем лук, припускаем, заливаем смесью из яиц и муки.

Мясному фаршу придаем форму лепешки, на середину

которой кладем фарш из яиц, огурцов и лука. Защищаем края, обваливаем в сухарях и жарим в масле. До готовности доводим в духовом шкафу.

Подаем с жареным картофелем.

Состав: 4 яйца

200 г баранины

120 г молока

30 г пшеничной муки

25 г репчатого лука

90 г топленого масла

80 г сухарей

100 г соленых огурцов

соль, специи по вкусу

Яйца в ветчине

Яйца варим вкрутую, аккуратно очищаем.

Ветчину нарезаем крупными ломтиками, края подравниваем, чтобы получились квадраты или кружочки. Затем эти ломтики поджариваем с одной стороны, чтобы они свернулись. После остывания в каждый свернувшийся кружок ветчины вставляем тупым концом очищенное яйцо.

На середину круглого блюда наливаем густой соус из сметаны с хреном, на него кладем яйца в ветчине, сверху зелень укропа, а вокруг ломтики свежих или соленых огурцов.

Состав: 2 яйца

40 г ветчины

10 г топленого масла

80 г соуса из сметаны с хреном

30 г огурцов

10 г зелени петрушки или укропа

соль по вкусу

Пикантные зразы

Мясо разрезаем на 4 порции по 150 г, отбиваем, солим, перчим, слегка обмазываем горчицей. На каждую порцию размещаем ломтики колбасы, половину сваренного вкрутую яйца, половину огурца. Сворачиваем мясо рулетом и закалываем заостренной спичкой или деревянной зубочисткой.

На сковороде разогреваем растительное масло, обжариваем на нем обваленные в муке зразы, кладем сливочное масло и нарезанный на мелкие части лук. Вливаем 200 мл воды и тушим, накрыв крышкой, до готовности. Сбрызгиваем лимонным соком и снимаем с огня.

Подаем с отварным рисом.

Состав: 2 яйца

600 г говяжьей вырезки

1 ст. ложка горчицы

200 г вареной колбасы

2 небольших маринованных огурца сок $1/2$ лимона

2 ст. ложки муки

2 ст. ложки растительного масла

50 г сливочного масла

1 луковица

соль, черный молотый перец по вкусу

Южночешская цмунда

Картофель, сваренный «в мундире», чистим и натираем на мелкой терке или пропускаем через мясорубку. Добавляем нарезанную кубиками ветчину, яйца, растертый с солью чеснок, майоран, перец, манную крупу, молоко и муку с раздробленными в ней дрожжами. Замешиваем тесто (оно должно быть настолько густым, чтобы в нем стояла мешалка) и даем подойти. Затем выкладываем тесто в смазанную форму и печем на небольшом огне до готовности.

Цмунду подают в горячем и холодном виде.

Состав: 4 яйца

300 г отварного картофеля

200 г ветчины

30 г дрожжей

200 г манной крупы

300 г муки

$1/2$ л молока

3 зубка чеснока

щепотка майорана

щепотка черного молотого перца

соль по вкусу

немного сливочного масла для смазывания кастрюли

Карловарские битки

Мясо трижды пропускаем через мясорубку, солим, сбрызгиваем лимонным соком, добавляем яйцо и хорошо вымешиваем. Формируем овальные биточки толщиной около 1 см и обжариваем их в масле на сильном огне. Затем уменьшаем огонь, подливаем вино и тушим под крышкой до мягкости.

Готовые битки вынимаем из кастрюли и ставим в теплое место.

В сок от тушения всыпаем муку и вливаем, помешивая, бульон или воду. Доводим до кипения и варим 5 минут. В конце

добавляем кусочек сливочного масла, солим и всыпаем мелко нарезанную зелень петрушки.

Битки заливаем этим соусом и подаем с картофельным пюре.

Состав: 1 яйцо

500 г говядины без кости

соль по вкусу

сок из $1/2$ лимона

50 г сливочного масла

100 мл сухого белого вина

1 ст. ложка муки

зелень петрушки

Крокеты с сыром

Мясо солим, перчим, добавляем мелко нарезанный лук и хорошо вымешиваем. При необходимости следует всыпать немного молотых сухарей, чтобы образовалось довольно густое тесто.

Сыр нарезаем кубиками со стороной примерно 1,5 см. Мясо берем небольшими порциями и делаем из него лепешки, в которые заворачиваем сыр, чтобы образовались шарики величиной с грецкий орех. Жарим их на разогретом масле со всех сторон до золотистого цвета.

Подаем с картофелем и салатом из овощей по сезону.

Состав: 1 яйцо

500 г мясного фарша (равные доли говядины и свинины)

соль, перец по вкусу

1 луковица

150 г твердого сыра

4–5 ст. ложек растительного масла

Праздничный рулет

Говядину и свинину пропускаем 2 раза через мясорубку, добавляем нарезанную мелкими кубиками ветчину, сало, замоченный в молоке и хорошо отжатый хлеб (можно пропустить его через мясорубку вместе с мясом), солим, перчим, всыпаем зелень петрушки и нарезанные кубиками огурцы. Все вместе хорошо перемешиваем. Затем кладем 1 яйцо и лук, предварительно обжаренный в растительном масле. Откладываем на 1 час.

В это время яйца разбалтываем в чашке и выливаем на сковороду, перемешивая, прогреваем до загустения; смешиваем с мелко нарезанной ветчиной, добавляем черный перец и зелень петрушки по вкусу. Мясную массу делим на 2 части, каждую часть раскатываем, кладем начинку и сворачиваем в рулет.

Чтобы было удобнее, можно воспользоваться пергаментной бумагой или салфеткой, которую нужно предварительно намочить и отжать.

Рулеты смазываем взбитым белком и печем в предварительно нагретой духовке, время от времени поливая образовавшимся соком и бульоном или водой.

Готовые рулеты нарезаем ломтиками и подаем с картофельным пюре и овощным салатом по сезону.

Состав: 4 яйца

300 г говядины

200 г жирной свинины

100–150 г ветчины

50 г соленого свиного сала

2 ломтика белого хлеба

100 мл молока

соль, перец по вкусу, зелень петрушки

2–3 маринованных огурца

1 луковица

50 г растительного масла; немного молотых сухарей

100 г ветчины для начинки

Антрекот по-киевски со сметаной

На отбитые и посоленные куски мяса кладем колбасу, нарезанную соломкой, половинки огурца и яйца. Формируем зразы, соединив края антрекотов шпилькой, обжариваем и потом тушим до готовности с обжаренным луком (подлить немного бульона!). Зразы вынимаем, удаляем шпильки.

Оставшийся после тушения сок заправляем мукой, сабрируем сметаной, кипятим и процеживаем.

Зразы на тарелке поливаем соусом и вытопленным шпиком с молотым сладким перцем, чтобы соус приобрел розовый цвет.

Подаем с рисом или макаронными изделиями.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца

4 антрекота

соль по вкусу

100 г колбасы

2 маринованных огурца

30 г растительного масла для жарения и тушения бульон

100 г репчатого лука

10 г муки

неполные 250 г сметаны

40 г шпика

1 чайная ложка молотого сладкого стручкового перца

Говяжьи зразы с яйцами и сыром

На отбитые и посоленные куски мяса или антрекоты кладем ломтики колбасы, сыра, смазываем их массой, приготовленной из яиц всмятку, мелко нарезанных репчатого и зеленого лука, перца. Прочно заворачиваем куски мяса, соединив края шпилькой, обжариваем и тушим с обжаренным луком. Готовые зразы вынимаем.

Оставшийся после тушения сок загущаем обжаренной мукой, кипятим и процеживаем. Вынимаем шпильки из зраз, разрезаем их вдоль, подаем с салатом из помидоров, тушеным рисом или жареным картофелем.

Состав: 2 яйца

4 куска говяжьего мяса от задней части соль по вкусу

8 тонких ломтиков венгерской колбасы

1 плавленый сырок

20 г сливочного масла

10–20 репчатого лука

2 ст. ложки молока

молотый сладкий стручковый перец, зеленый лук

40 г растительного масла или шпика для обжаривания и тушения

1 небольшая головка лука

10–20 г муки

Мясные фрикадельки с соусом карри

Фарш из смеси телячьего, свиного и говяжьего мяса солим и хорошо перемешиваем с рублеными орехами, тонко нарезанным луком, пряностями, сметаной, яйцами и загущаем панировочными сухарями (должна получиться нежная, податливая масса).

Формируем 12 фрикаделек и варим в процеженном бульоне из костей или кореньев. После отваривания фрикадельки можно смазать сливочным или растительным маслом.

В основной соус бешамель (все ингредиенты смешиваем) добавляем очищенное и натертое яблоко и столько приправы карри, чтобы соус получился слегка желтым и имел приятный запах пряностей. Заливаем фрикадельки этим соусом.

Подаем с жареным картофелем.

Состав: 2 яйца

400 г мясного фарша

соль по вкусу

40 г орехов

1 небольшая головка лука

лимонный сок, перец

2 ст. ложки сметаны
20–30 г панировочных сухарей
бульон из костей, лавровый лист, гвоздика.
Для соуса: 30 г сливочного масла
30 г муки бульон
 $\frac{1}{4}$ л молока или сметаны
1 яблоко приправа карри

Мясной пудинг с соусом морнэ

Свинину тушим на шпике с луком, добавляем отварное мясо (говяжье, телятина запеченная, домашняя птица, печень, копченое мясо), пропускаем через мясорубку вместе с булкой, предварительно замоченной в соке от мяса, перемешиваем с растертыми с маслом желтками и молоком, со взбитыми белками и панировочными сухарями. Поместить смесь в приготовленную для пудинга форму и запечь до золотистого цвета.

В конце запекания можно посыпать сыром и сбрызнуть маслом.

Подаем с соусом морнэ и картофелем. Соус: поджаренную до желтого цвета муку заливаем холодным бульоном. Хорошо прокипятим. Добавим сливки и варим 30 минут. (Если в соусе образовались комки, следует его процедить.) Затем добавляем оставшиеся ингредиенты.

Состав: 2 желтка
250 г свинины от лопатки
100–150 г любого отварного мяса
20 г шпика
40 г репчатого лука
40 г сливочного масла
соль по вкусу; перец
3 ст. ложки молока
2 булки
2–3 взбитых белка
20 г панировочных сухарей

жир для смазывания и панировочные сухари для посыпания формы

Для соуса: 2 желтка
40 г сливочного масла
40 г муки
 $\frac{1}{4}$ л бульона из мяса
 $\frac{1}{8}$ л сливок
30 г тертого сыра (пармезан, чеддер)
соль, перец, мускатный орех по вкусу

Мясные тефтели по-охотничьи

Мясо дважды пропускаем через мясорубку, солим, перчим, добавляем замоченный в молоке и отжатый хлеб, яйца, мелко нарезанный лук и зелень петрушки. Все хорошо перемешиваем, формируем маленькие тефтели (диаметром 3 см), обжариваем их в разогретом растительном масле со всех сторон, вынимаем и держим в тепле. В оставшийся от жаренья жир кладем сливочное масло, всыпаем муку, хорошо обжариваем до темно-золотистого цвета, разбавляем при помешивании бульоном или белым вином, добавляем горошины черного и душистого перца, можжевельника, лавровый лист и на небольшом огне варим соус в течение получаса. Затем соус процеживаем, кладем горчицу, нарезанные кубиками огурцы и тефтели, несколько минут прогреваем на слабом огне, солим по вкусу.

Подает с картофелем или рисом. В соус можно влить также 200 г сметаны и немного лимонного сока. В этом случае в качестве гарнира можно подать мучные кнедлики.

Состав: 2 яйца

300 г говядины

200–300 г свинины

1 ломтик белого хлеба

100 мл молока

1 луковица

2–3 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки муки

200–300 мл бульона или белого сухого вина

5 горошин черного перца

3 горошины душистого перца

4–5 раздробленных зерен можжевельника

1 лавровый лист

2 чайные ложки горчицы

2 консервированных огурца

соль по вкусу, зелень петрушки

Жареный антрекот в тесте из сыра

Молоко размешиваем с яйцом, добавляем муку, тертый сыр, щепотку соли, размешиваем. Мясо отбиваем, солим, окунаем в приготовленное тесто и жарим в разогретом жире до появления золотистой корочки. Разложим мясо в тарелки и окропим лимонным соком.

Подает с отварным картофелем, посыпанным петрушкой, картофельным пюре или хлебом.

Состав: 2 яйца

4 куска телятины толщиной 1,5 см (примерно 500 г)

2 ст. ложки муки

40 г тертого твердого сыра

100 мл молока

соль по вкусу, жир для жарки, лимонный сок

Пудинг из телятины с сыром

Мясо нарезаем небольшими кусками, обжариваем в масле со всех сторон до появления золотистой корочки.

Всыпаем мелко нарезанный лук, перемешиваем, подливаем немного воды или бульона и тушим, накрыв крышкой. Белый хлеб нарезаем кубиками и заливаем молоком. Когда мясо станет мягким, вынимаем его и пропускаем через мясорубку вместе с размоченным хлебом. Добавляем желтки, нарезанную зелень петрушки, сок, оставшийся от жаренья, солим и все хорошо перемешиваем. В конце вводим взбитые белки, осторожно перемешиваем еще раз.

Форму для пудинга смазываем маслом и обсыпаем сухарями. Выкладываем в нее приготовленную массу и печем в предварительно нагретой духовке. Перед окончанием тепловой обработки посыпаем тертым сыром и даем ему расплавиться.

Подает с картофельным пюре.

Состав: 2 яйца

300 г телятины без кости

2 ст. ложки натертого твердого сыра

2 куса белого хлеба

100 мл молока

50 г сливочного масла

1 луковица

зелень петрушки, соль по вкусу, молотые сухари, жир для смазки и посыпки формы

Зразы из телятины с грибами

Начинка: разогреваем масло в кастрюле, пассеруем измельченные лук и петрушку, добавляем нарезанные тонкими ломтиками грибы, прикрываем крышкой и тушим до мягкости. Затем посыпаем грибы мукой, подливаем немного бульона, солим, перчим, тщательно перемешиваем и доводим до кипения. Варим до загустения.

Зразы, разрезаем мясо на 4 куса толщиной 1–1,5 см, отбиваем, надрезаем в нескольких местах края и солим.

На половину каждого куса кладем немного подготовленной грибной начинки и закрываем второй половиной. Края зраз скалываем зачищенной спичкой или деревянной зубочисткой, солим сверху и обваливаем сначала в манной крупе, затем во

взбитых яйцах, а потом в молотых сухарях. Обжариваем в разогретом жире с обеих сторон.

Подаем с жареным картофелем и салатом из сырых овощей.

Состав: 2 яйца

500–600 г телятины без кости

50 г манной крупы

150 г молотых сухарей

растительное масло или свиное сало для обжаривания

Для начинки: 200 г свежих грибов

50 г сливочного масла

1 луковица

1 ст. ложка зелени петрушки

1 ст. ложка муки

100 мл воды или говяжьего бульона

соль по вкусу, немного молотого перца

Рождественская запеканка

Копченое мясо и свинину сварим до мягкости и нарежем мелкими кубиками.

Хлеб нарезаем кубиками, смешиваем со взбитыми яйцами и мясным бульоном, оставляем на 10 минут. Затем солим хлеб, смешиваем с мясом и мелко нарезанной зеленью петрушки и запекаем в форме, смазанной маслом.

Подаем в теплом и холодном виде.

Состав: 6 яиц

600 г мяса (равные части копченого мяса и свинины)

500 г белого хлеба

30 г сливочного масла

соль по вкусу, зелень петрушки

Запеканка с копченым мясом

Лапшу или рожки варим в подсоленном кипятке, промываем горячей водой и откидываем на дуршлаг.

Мясо нарезаем мелкими кубиками, обжариваем в сливочном масле, перемешиваем с рожками и помещаем в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму. Прогреваем в духовке, через несколько минут заливаем яйцами, взбитыми с молоком и солью, и запекаем. Незадолго перед готовностью посыпаем запеканку натертым на мелкой терке сыром и ждем, пока он расплавится, и вынимаем из духовки.

Состав: 3 яйца

300 г лапши или рожков

200 г вареного копченого мяса

250 мл молока

100 г твердого сыра
20 г сливочного масла
щепотка черного молотого перца, соль по вкусу
1 ст. ложка растительного масла
немного молотых сухарей

Сырная запеканка

Желтки солим, растираем, добавляем к ним булочку, нарезанную небольшими кубиками, смоченными молоком. Перемешиваем с тертым сыром и нарезанной ветчиной. Солим по вкусу, приправляем сладким перцем, разрыхляем смесь взбитыми белками. Запекаем в хорошо смазанной маслом форме.

Готовую запеканку можно сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром.

Состав: 4 желтка

соль по вкусу

4 булочки без корки

неполных $\frac{1}{4}$ л молока

120 г швейцарского сыра

50 г ветчины молотый сладкий перец

4 белка для взбивания

20 г сливочного масла для смазывания формы

20 г твердого сыра

Ветчина, запеченная с горошком

4 ломтика ветчины смазываем томатной пастой или кетчупом, накрываем остальными ломтиками, сверху снова смазываем томатной пастой, кладем зеленый горошек, сворачиваем в рулетики, скрепляем заостренными спичками или деревянными зубочистками, кладем в мелкую кастрюлю, смазанную растительным маслом, и запекаем в духовке на слабом огне 10 минут.

Яйца взбиваем с солью и натертым на мелкой терке сыром, заливаем этой смесью рулетики и запекаем, пока сыр не расплавится.

Подает с жареным картофелем.

Состав: 4 яйца

8 тонких ломтиков ветчины

4–5 чайных ложек томатной пасты или кетчупа

8 ст. ложек консервированного горошка

100 г твердого сыра

соль по вкусу, растительное масло для жаренья

Ветчинное суфле с сыром

Варим жидкую манную кашу, в теплую кашу добавляем тертый сыр, рубленую ветчину, постепенно – желтки и хорошо перемешиваем. Разрыхляем смесь взбитыми белками, выложим в смазанные жиром кокотницы и перед подачей быстро запекаем.

Состав: 3 желтка

1/2 л молока

соль по вкусу

30 г манной крупы

60 г тертого сыра

60 г ветчины

3 яичных белка для взбивания жир для смазывания формы

Спагетти с яйцами и сыром

Отварим в подсоленной воде спагетти, перемешаем с жидкой яичницей. На тарелке со спагетти укладываем обжаренные ломтики шпекачек, посыпаем тертым сыром, украшаем веточкой зеленой петрушки и помидорами.

Подаем с маринованными грибами, салатом из красной капусты.

Состав: 4–8 яиц

200 г спагетти

40 г шпика

8 ст. ложек молока

2–4 шпекачки

60–80 г сыра

соль по вкусу, помидоры, зелень петрушки

Рубленый рулет из кролика

Вынимаем кости из мяса, пропускаем через мясорубку вместе с печенью и сердцем, свиной и белым хлебом, добавляем нарезанное мелкими кубиками сало, яйца, измельченный лук, соль, перец, молотый душистый перец, растертый с солью чеснок и немного сухарей, чтобы образовалась довольно густая масса. Хорошо все перемешиваем, придаем форму рулета, кладем на противень, смазанный топленым салом, и запекаем в духовке на небольшом огне.

В процессе приготовления поливаем выделившимся соком и подливаем немного теплой воды. Когда мясо будет готово, нарезаем ломтиками.

Подаем с картофельным пюре или отварным картофелем.

Состав: 2 яйца

1 передняя часть кролика печень и сердце кролика

200 г жирной свинины

2 ломтика белого хлеба

1 маленькая луковица
3 зубка чеснока
щепотка черного молотого перца
1 горошина душистого перца
1 ст. ложка молотых сухарей из белого хлеба
50 г соленого свиного сала
10 г топленого свиного сала
соль по вкусу

Котлеты из кролика с грибами

Хлеб замачиваем в молоке и, отжав, пропускаем через мясорубку вместе с мясом.

Грибы нарезаем ломтиками, кладем в кастрюлю и тушим вместе с небольшим количеством зелени петрушки и сливочным маслом.

Фарш перемешиваем с грибами, сухарями, яйцами, солим и хорошо вымешиваем. Формируем из этой массы котлеты толщиной до 2 см, обваливаем в муке и обжариваем в растительном масле.

Подаем с картофелем и овощным салатом.

Состав: 2 яйца

700 г кроличьего мяса без костей

1 ломтик белого хлеба

100 мл молока

150 г очищенных грибов

30 г сливочного масла

зелень петрушки

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка молотых сухарей

растительное масло для жарки, соль по вкусу

Форшмак

Вареную или жареную птицу и сельдь, предварительно вымоченную, очищаем от кожи и костей, пропускаем через мясорубку с частой решеткой. Затем разминаем деревянным пестиком вареный картофель, смешиваем его с поджаренным на масле луком, добавляем муку, сливочное масло, сметану, тщательно перемешиваем и еще раз пропускаем всю массу через мясорубку. После этого добавляем сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу, перемешиваем. Затем вводим взбитые яичные белки, осторожно еще раз перемешиваем, перекладываем на сковороду с маслом, выравниваем поверхность, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовом шкафу 30–40 минут.

Форшмак можно считать готовым, как только он начинает отставать от стенок сковороды.

Форшмак выкладываем на блюдо, поливаем томатным соусом. Этот же соус подаем отдельно в соуснике.

Состав: 3 яйца

250 г мяса птицы

80 г сельди

20 г пшеничной муки

100 г картофеля

20 г сметаны

15 г тертого сыра

30 г сливочного масла

20 г репчатого лука

20 г томатного соуса

перец и соль по вкусу

Яйца с пюре из кур

Обработанных кур варим в небольшом количестве воды или бульона, отделяем мясо от костей и пропускаем через мясорубку с частой решеткой два раза.

Провернутую массу кладем в сотейник, добавляем сливочное масло, соль, перец и все тщательно перемешиваем.

В металлическую чашечку (кокотницу) кладем пюре из кур, выпускаем на него яйцо, посыпаем солью и перцем, после чего припускаем в духовке.

При подаче поливаем томатным соусом и посыпаем зеленью.

Состав: 1 яйцо

30 г пюре из кур

10 г сливочного масла

10 г томатного соуса

5 г зелени петрушки

перец и соль по вкусу

Курица в яйце

Отвариваем курицу до готовности. Срезаем с нее всю мякоть и раскладываем на порции так, чтобы в каждой порции были белое, темное мясо, потроха и кожа.

Затем хорошо перемешиваем яйца, крупу, соль. В эту массу опускаем каждую подготовленную порцию курицы, после чего обжариваем на сковороде сначала одну сторону, а потом другую.

На гарнир подаем рис или жареный картофель.

Состав: 1 яйцо

200 г курицы

40 г манной крупы

10 г топленого масла

соль по вкусу

Борани из курицы со стручками фасоли и яйцом

Подготовленную тушку курицы обжариваем, нарезаем на куски, кладем в кастрюлю с маслом, добавляем тушеные стручки фасоли, обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, заливаем взбитыми яйцами и ставим в духовой шкаф примерно на 5 минут.

При подаче борани поливаем растопленным сливочным маслом и посыпаем зеленью петрушки.

Состав: 6 яиц

1 курица

150 г репчатого лука

600 г стручков фасоли

150 г топленого масла

соль и зелень петрушки по вкусу

Курица в яичном соусе

Курицу нарезаем порциями, заливаем подсолненным кипятком и варим на небольшом огне. Яйца варим вкрутую.

Овощи чистим, добавляем к курице и варим все вместе до готовности.

В отдельной кастрюле готовим мучную заправку из муки, масла и бульона от курицы. Провариваем ее 10 минут, вливаем сливки, лимонный сок и солим.

Яйца мелко крошим, кладем в соус, всыпаем зелень петрушки, прогреваем и добавляем куски курицы.

Состав: 2 яйца

1 небольшая курица

1 морковь

1/2 корня сельдерея

1 луковица

50 г сливочного масла

200 мл сливок

лимонный сок, соль по вкусу, зелень петрушки

Курица, фаршированная ветчиной

Курицу промываем, солим снаружи и внутри, наполняем начинкой и зашиваем нитью.

В жаровне разогреваем масло, кладем курицу, обжариваем со всех сторон, вливаем немного воды и запекаем в духовке, время от времени поливая горячей водой и соком, образовавшимся в процессе приготовления.

Подаем с отварным картофелем.

Начинка: хлеб нарезаем кубиками, заливаем теплым молоком, добавляем взбитое яйцо и соль. Масло растапливаем и сбрызгиваем им хлеб. Когда молоко впитается, кладем мелко нарезанную ветчину, зелень петрушки и хорошо перемешиваем.

Состав: 1 курица

50 г сливочного масла

соль по вкусу

Для начинки: 4 ломтика белого хлеба

2 яйца

100 мл молока

20 г сливочного масла

50 г ветчины

зелень петрушки, соль по вкусу

Курица с мясом и орехами

Курицу приготовим, как в предыдущем рецепте, заменив начинку.

Начинка: мясной фарш перемешаем с яйцами, мелко нарезанной ветчиной, замоченными в молоке сухарями, натертым на мелкой терке сыром, сбрызгиваем все сливочным маслом, разогретым на сковороде, добавляем мелко нарезанные и растертые орехи. Смесь солим, перчим по вкусу и все хорошо перемешиваем.

Состав: 1 курица

50 г сливочного масла

соль по вкусу

Для начинки: 100 г мясного фарша (равное количество говядины и свинины)

100 г ветчины

2 яйца

50 г твердого сыра

50 г молотых сухарей

100 мл молока

20 г сливочного масла, перец, соль по вкусу

10 грецких орехов

Рулет из курицы

Курицу промываем, надрезаем по спине от шеи до гузки и осторожно срезаем мясо с кожей от скелета так, чтобы образовался пласт. Надрезаем кожу на ножках и вынимаем кости, крылья отрезаем.

Мясо с кожей раскладываем на столе, солим, кладем начинку, сворачиваем в рулет и перевязываем ниткой.

Запекаем рулет в духовке, часто поливая образовавшимся

соком, сливочным маслом и горячей водой.

Подаем с отварным картофелем, картофельным пюре или отварным рисом.

Состав: 1 курица

50 г сливочного масла

соль по вкусу

1-я начинка. Сало нарезаем мелкими кубиками, растапливаем в кастрюле, добавляем нарезанную кубиками колбасу, слегка обжариваем, вливаем взбитые яйца и хорошо перемешиваем. Когда яйца слегка свернутся, снимаем с огня и смешиваем с консервированным горошком.

Состав: 3 яйца

50 г соленого свиного сала

50 г вареной колбасы

3 ст. ложки консервированного горошка

соль по вкусу

2-я начинка. Яйца варим вкрутую, колбасу и сыр нарезаем тонкими кружками, яйца и огурец – мелкими кубиками. Послойно кладем все продукты на предварительно смазанный горчицей пласт.

Состав: 2 яйца

100 г вареной колбасы

1 небольшой маринованный огурец

100 г твердого сыра

горчица по вкусу

3-я начинка. Хлеб нарезаем кубиками, заливаем молоком, перемешиваем со взбитыми яйцами и разогретым маслом. Через несколько минут, когда молоко впитается, перемешиваем все с нарезанной мелкими кусочками колбасой и зеленью петрушки, солим по вкусу.

Состав: 1–2 яйца

150 г вареной колбасы

2 ломтика белого хлеба

100 мл молока

зелень петрушки, соль по вкусу

20 г сливочного масла

4-я начинка. Сало нарезаем мелкими кубиками, растапливаем в кастрюле, добавляем измельченный лук и пассеруем его. Кладем туда же мелко нарезанные грибы, перец, соль и тушим до мягкости. Заливаем взбитыми яйцами; дождавшись, пока они свернутся, снимаем с огня.

Состав: 3 яйца

300 г свежих грибов

20 г соленого свиного сала

1 маленькая луковица перец, соль по вкусу

5-я начинка. Мясо перемешаем с желтком, белым вином, солью и мелко нарезанной ветчиной.

Состав: 1 желток

150 г свиного фарша

80 г ветчины

2 ст. ложки белого сухого вина

соль по вкусу

Куриное мясо в сухарях

Курицу нарезаем порциями (лучше всего взять ножки и мясо с грудки), слегка отбиваем, солим, панируем в муке, затем в яйце, взбитом и перемешанном с молоком, и в сухарях. Обжариваем с обеих сторон в подсолнечном масле.

Подаем с отварным картофелем и салатом из овощей.

Состав: 1 курица 1 яйцо

3 ст. ложки молока

мука для панировки, молотые сухари, подсолнечное масло для жарки, соль по вкусу

Запеченная курица с ветчиной

Курицу нарезаем порциями и обжариваем с 20 г сливочного масла. Затем мясо отделяем от костей, солим, нарезаем кубиками и укладываем в 4 огнеупорные мисочки или горшочка, смазанных маслом.

В оставшемся сливочном масле пассеруем нарезанный кольцами лук, добавляем нарезанную кубиками ветчину или колбасу и растертый с солью чеснок, слегка обжариваем, перемешиваем, кладем томатную пасту, перчим и раскладываем эту смесь в горшочки на куриное мясо.

Яйца взбиваем с натертым сыром, солью и сливками, заливаем приготовленную ранее смесь и запекаем в духовке. Когда сыр расплавится и потемнеет, вынимаем из духовки и подаем с отварным картофелем.

Состав: 2 яйца

1 курица

100 г ветчины (можно использовать копченую колбасу)

1 небольшая луковица

50 г сливочного масла

2 зубка чеснока

4 ст. ложки томатной пасты или кетчупа
150 г твердого сыра
100 мл сливок соль, перец по вкусу

Курица, запеченная с шампиньонами

Спассеруем лук с 20 г сливочного масла, добавим нарезанную мелкими кусочками куриную печень, нарезанное кубиками куриное мясо и ветчину. Обжариваем все при помешивании, кладем нарезанные ломтиками шампиньоны, снова обжариваем, солим и раскладываем в 4 горшочка. Сверху заливаем яйцами, взбитыми со сливками, натертым сыром и солью, кладем кусочки масла и запекаем в духовке до тех пор, пока сыр не расплавится.

Подает с отварным картофелем.

Состав: 2 яйца

250 г куриного мяса без костей
печень курицы
100 г ветчины или копченой колбасы
150 г свежих шампиньонов
1 луковица
50 г сливочного масла
150 г твердого сыра
4 ст. ложки сливок
соль по вкусу

Курица, фаршированная грибами

Грибы чистим, мелко нарезаем и тушим в 2 столовых ложках сала вместе с измельченной зеленью петрушки и мелко нарезанным луком. Остывшие грибы перемешиваем со свиным фаршем, размоченным в молоке хлебом и яйцом, перчим, солим, добавляем майоран и тщательно перемешиваем.

Курицу промываем, начинаем фаршем и зашиваем. В глубокую сковороду с остатком сала и 3–4 столовыми ложками воды кладем курицу, запекаем в духовом шкафу до золотистого цвета.

Состав: 1 яйцо

1 курица
200 г свежих грибов
200 г свиного фарша
3–4 ломтика белого хлеба
3 ст. ложки топленого свиного сала
1 луковица
перец черный молотый, зелень петрушки
2 ст. ложки молока
соль по вкусу, майоран

Яйца с куриной печенью

Обработанную куриную печень ошпариваем, нарезаем ломтиками, поджариваем на жире, кладем на припущенное в кокотнице яйцо и посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: 1 яйцо

30 г куриной печени

10 г говяжьего жира

5 г зелени

соль по вкусу

Куры по-вешенски

Обработанную курицу потрошим, куриные потроха (сердце, печень, желудок) отвариваем и нарезаем мелкими кубиками. К потрохам добавляем слегка отваренный рис, мелко рубленные сваренные вкрутую яйца, лук, обжаренный до золотистого цвета. Все солим, перчим по вкусу, тщательно перемешиваем. Приготовленной массой фаршируем курицу, зашиваем ее брюшную полость и запекаем в духовке.

Подаем на мелком блюде.

Состав: 6 яиц

1 курица

50 г сливочного масла

200 г риса

100 г потрохов

50 г репчатого лука

перец и соль по вкусу

Цыпленок, фаршированный творогом и яйцами

Сало мелко нарезаем и поджариваем до хруста.

Варим вермишель в соленой воде, обдаем холодной водой, даем стечь воде, добавляем свиное сало, протертый творог, яйца (целиком), мелко нарезанный укроп, посыпаем перцем и солью. Хорошо перемешиваем смесь, фаршируем ею цыпленка и зашиваем брюшную полость. Смазываем грудку цыпленка маслом, кладем его на противень, подливаем немного воды и запекаем в духовке.

Состав: 4 яйца

1 цыпленок (500 г)

150 г творога

80 г вермишели

50 г свиного сала

50 г сливочного масла

10 г зелени укропа

перец и соль по вкусу

Индейка, фаршированная ветчиной и миндалем

Индейку промываем, солим снаружи и внутри.

С хлеба срезаем корки, нарезаем его кубиками и заливаем молоком.

Ветчину нарезаем кубиками, миндаль – тонкими ломтиками.

120 г сливочного масла растираем с небольшим количеством соли, постепенно примешивая желтки, и взбиваем. Добавляем размоченный хлеб, мелко нарезанную зелень петрушки, все хорошо перемешиваем и делим на две части: в одну часть кладем ветчину и взбитые белки 2 яиц; во вторую часть – миндаль и взбитые белки из оставшихся 2 яиц. Отодвигаем кожу с грудки индейки и заполняем образовавшиеся «кармашки» одной из начинок. Вторую начинку кладем внутрь индейки. Зашиваем все отверстия, помещаем индейку в жаровню с предварительно разогретым остатком сливочного масла, вливаем немного воды и запекаем в духовке на среднем огне, несколько раз переворачивая и поливая образовавшимся соком.

Подает с мучными или картофельными кнедликами.

Состав: 4 яйца

1 индейка весом около 4 кг

250 г сливочного масла

300 г белого хлеба

300 мл молока

150 г миндаля (очищенного)

200 г ветчины

соль по вкусу, зелень петрушки

Отбивные из индейки с майонезом

Мясо индейки слегка отбиваем, надрезаем по краям и солим.

Сыр натираем на терке и смешиваем со взбитыми яйцами.

Мясо вначале обваливаем в муке, затем погружаем в смесь из яиц и сыра и обжариваем с обеих сторон в растительном или сливочном масле. Перекладываем куски мяса в тарелки, смазываем тонким слоем томатной пасты и сбрызгиваем майонезом.

Состав: 2 яйца

4 куска мяса индейки без кости

2 ст. ложки муки

40 г твердого сыра

масло для жаренья (растительное или сливочное), кетчуп или томатная паста, майонез, соль по вкусу

Рыбные блюда

Высокая пищевая ценность и вкусовые достоинства рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Рыбные блюда широко используют в повседневном рационе.

Яйца как приправа к рыбе в значительной степени улучшают вкусовые качества и пищевые достоинства рыбы. Особенно хорошо подходит к нежирной рыбе соус, содержащий яйца.

В этом разделе приведено несколько рецептов рыбных вторых блюд, при приготовлении которых используются яйца.

Салака, запеченная с яйцами

Салаку разделяваем и обжариваем с обеих сторон. Муку растираем и соединяем с яйцами и водой или бульоном. Полученной смесью заливаем обжаренную рыбу и запекаем.

При подаче посыпаем зеленым луком.

Состав: 2 яйца

200 г свежей салаки

500 г рыбного бульона

25 г сливочного масла

25 г пшеничной муки

15 г топленого масла

10 г зеленого лука

соль по вкусу

Салака, килька, хамса или тюлька с картофелем, зеленым луком и яйцами

Разрезанную рыбу, нарезанный вареный картофель укладываем на тарелку, посыпаем нарубленными крутыми яйцами, зеленым луком, поливаем маслом и уксусом.

Состав: 2 яйца

300 г соленой или маринованной рыбы

3–4 шт. отварного картофеля

100 г зеленого лука

25 г растительного масла

10 г 3 %-ного уксуса

соль по вкусу

Салака, жаренная с яйцами

Салаку разделяваем, солим, смачиваем в смеси яиц и муки и обжариваем с обеих сторон в жире.

Подаем с отварным картофелем, картофельным пюре или тушеным горохом.

Состав: 2 яйца
500 г свежей салаки
25 г пшеничной муки
30 г кулинарного жира
соль по вкусу

Копченая салака, запеченная с яйцами

Салаку чистим, удаляем внутренности, мелко нарезаем и смешиваем с помидорами, нарезанными ломтиками. Подготовленную массу укладываем в смазанную маслом глубокую сковороду. Желтки соединяем с молоком, добавляем перец, соль, взбитые белки и осторожно перемешиваем, затем яично-молочную смесь выливаем на сковороду и запекаем в жарочном шкафу.

Состав: 2 яйца
250 г молока
8 копченых салак
30 г помидоров
20 г топленого масла
перец молотый и соль по вкусу

Сардины, запеченные с яйцами и сметаной

Сырые яйца смешиваем со сметаной.

Мелко шинкуем репчатый лук, соединяем с приготовленной ранее смесью, солим.

На сковороду, предварительно смазанную жиром, кладем сардины, пассерованные в муке, и слегка обжариваем. Затем заливаем сардины приготовленной смесью и запекаем.

Перед подачей на стол украшаем блюдо зеленью петрушки или укропа.

Состав: 2 яйца
5–6 сардин
30–40 г пшеничной муки
40 г растительного масла
250 г сметаны
35 г репчатого лука
10 г зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

Сельдь рубленая, запеченная с яйцами

Вымоченную сельдь разделяваем на филе без кожи и костей.

Мелко шинкуем репчатый лук и слегка обжариваем в масле.

С хлеба срезаем корки, размачиваем его в молоке, а затем отжимаем.

Все эти продукты дважды пропускаем через мясорубку, хорошо растираем деревянной ложкой и заправляем молотым перцем, маслом, молоком с сырыми яйцами.

Хорошо смазываем маслом глубокую сковороду или сотейник. Выкладываем селедочную массу, посыпаем сухарями, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке.

Состав: 2 яйца

600 г сельди

200 г пшеничного хлеба

350 г молока

60 г репчатого лука

30 г сливочного масла

10 г молотых сухарей

перец по вкусу

Сельдь жареная с луком и яйцами

Филе соленой сельди обваливаем в муке и взбитом яйце и обжариваем с обеих сторон. Выкладываем на блюдо, а сверху кладем обжаренный лук.

Состав: 2 яйца

200 г сельди

10 г пшеничной муки

60 г репчатого лука

25 г топленого масла

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Порционные куски рыбы (без костей) солим, перчим, обваливаем в муке и обжариваем в масле. Выкладываем рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешиваем яйцо с молоком и солью, заливаем этой смесью рыбу, посыпаем тертым сыром и молотыми сухарями. Запекаем в жарочном шкафу.

Состав: 2 яйца

600 г рыбы

300 г молока

20 г сливочного масла

20 г сыра

20 г сухарей

20 г пшеничной муки

перец и соль по вкусу

Ставрида запеченная «Сюрприз»

Филе рыбы нарезаем порционными кусками, обваливаем в муке и обжариваем. Жареную рыбу смешиваем с поджаренным луком и заливаем сметаной, тушим 3–4 минуты. Затем берем

яйца, отделяем желток от белка, взбиваем белки, заливаем ими рыбу, желтки кладем сверху и запекаем в духовке 1–2 минуты до образования корочки.

Состав: 2 яйца

250 г рыбы

50 г сметаны

75 г репчатого лука

25 г топленого масла

200 г пшеничной муки

соль по вкусу

Морской окунь жареный, фаршированный луком и яйцами

По этому рецепту можно приготовить почти любую морскую рыбу.

Рыбу чистим, не разрезая брюшко, удаляем плавники и голову и только потом потрошим. Тушки хорошо промываем, солим.

Заранее обжариваем лук до золотистого цвета и смешиваем его со сваренными вкрутую яйцами.

Заполняем брюшко этим фаршем, смачиваем рыбу взбитыми яйцами, панируем в молотых сухарях и обжариваем со всех сторон до образования румяной корочки. Рыбу заливаем сметаной, снимаем с огня и посыпаем измельченной зеленью петрушки.

К рыбе подаем отварной картофель и огурцы.

Состав: 2 яйца

600 г рыбы

100 г репчатого лука

20 г молотых сухарей

25 г топленого масла

80 г сметаны

20 г зелени петрушки

соль по вкусу

Жареное рыбное филе с картофелем, яйцами и сыром

Филе рыбы нарезаем небольшими ломтиками, солим, перчим и обжариваем с пассерованным луком. Добавляем к рыбе отварной картофель, нарезанный ромбиками, поливаем жиром с луком, затем запекаем в духовке, заливаем взбитыми со сметаной и зеленым луком яйцами и оставляем в слегка нагретой духовке частично свернуться, потом посыпаем тертым сыром, запекаем до золотисто-коричневого цвета и тотчас подаем.

Подать можно с консервированными грибами в кислом маринаде, со свеклой и т. п.

Состав: 4–6 яиц
400 г рыбного филе
соль по вкусу
40–60 г репчатого лука
молотый перец
250–400 г отварного картофеля
4 ст. ложки сметаны зеленый лук
40 г твердого сыра

Карп, запеченный с яйцами и сыром

Небольшие порции очищенного карпа солим, посыпаем мукой, кладем на растопленное сало, посыпаем толченым тмином и обжариваем в течение 10 минут. Соединяем по 2 куска рыбы и поливаем взбитыми с тертым сыром яйцами (или только взбитыми яйцами и посыпаем сыром), запекаем в хорошо нагретой духовке. Добавляем петрушку.

Подаем с картофелем, овощным салатом.

Состав: 4 яйца
600 г карпа (8 кусочков)
соль по вкусу
20 г муки
60 г сала
тмин
40 г твердого сыра
зелень петрушки

Вареный карп с хреном и яйцами

Порции карпа промываем, обсушиваем в салфетке, сбрызгиваем лимонным соком и даем полежать 15 минут.

Овощи измельчаем, помещаем в кастрюлю с 1 л подсоленной воды, добавляем специи и доводим до кипения.

Порции карпа солим, помещаем в кипящую воду, доводим до кипения и далее варим на очень слабом огне до мягкости. Осторожно вынимаем, раскладываем по тарелкам, посыпаем тертым хреном, мелко нарезанными яйцами и зеленью петрушки, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом.

Подаем с отварным картофелем.

Состав: 2 сваренных вкрутую яйца
4 порции карпа по 150 г
сок из 1 лимона
1 морковь
1 корень петрушки
1/2 корня сельдерея
1 луковица

5 горошин черного и 3 горошины душистого перца
1 лавровый лист соль по вкусу
2 ст. ложки тертого хрена
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
50 г сливочного масла

Жареный карп в винном тесте

Рыбу чистим, промываем и обсушиваем в салфетке. Разрезаем на порции. Каждую порцию окунаем в приготовленное тесто и поджариваем в растительном масле или маргарине до золотистого цвета.

При подаче на стол украшаем ломтиками лимона.

Тесто: взбиваем вино с растительным маслом, яйцами, солью и мукой так, чтобы образовалось тесто, как для блинов.

Состав: 2 яйца

1 кг карпа

20 мл белого сухого вина

1 ст. ложка растительного масла соль по вкусу, немного муки

1 лимон

Отбивные из карпа с сыром

Рыбу разрезаем на порции, солим. Белки взбиваем, солим, осторожно смешиваем с желтками, мукой и сыром. Куски карпа окунаем в полученное тесто и жарим в растительном масле.

Подаем с картофельным пюре.

Состав: 3 яйца

400 г филе карпа

2 ст. ложки муки

50 г тертого сыра

соль по вкусу, растительное масло

Запеканка из сельди с картофелем

Картофель варим «в мундире», чистим и нарезаем ломтиками.

Лук измельчаем и пассеруем в масле.

В глубокую сковороду, смазанную жиром, кладем слой картофеля, посыпаем жареным луком, покрываем слоем очищенной и нарезанной мелкими кусками сельди. Сверху кладем второй слой картофеля, лук, сельдь и, наконец, третий слой картофеля.

В молоке размешиваем яйца и выливаем в сковороду. Запекаем в духовом шкафу 30 минут.

Состав: 2 яйца

1 кг картофеля

3 сельди

2 ст. ложки растопленного сливочного масла

1 луковица

250 мл молока

Треска в сырном тесте

Яйца взбиваем с вином, добавляем сыр, растительное масло, соль и муку (тесто должно быть густым, как для оладий).

Рыбу чистим, удаляем плавники, промываем в холодной воде, разрезаем вдоль, солим и разрезаем на порции. Каждую порцию обмакиваем в тесто и обжариваем в растительном масле.

Готовую рыбу раскладываем по тарелкам и сбрызгиваем лимонным соком.

Подаем с картофельным пюре, отварным картофелем или хлебом.

Состав: 800 г рыбы

100 г растительного масла

соль по вкусу

Для теста: 2 яйца

1 ст. ложка растительного масла

2 ст. ложки сухого белого вина

50 г муки

50 г тертого сыра

1 лимон

соль по вкусу

Пудинг из трески (или филе морской рыбы)

Рыбу чистим, промываем в холодной воде, разрезаем вдоль и вынимаем позвоночник. Помещаем рыбу в кастрюлю с кипящей водой и варим на слабом огне до мягкости. Затем вынимаем из рыбы крупные кости и пропускаем ее через мясорубку вместе с хлебом, предварительно замоченным в молоке.

Взбиваем растительное масло с яичными желтками, тертым сыром, рыбным фаршем и небольшим количеством сухарей. Под конец осторожно вводим взбитые белки с солью. Эту массу помещаем в форму, смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями, накрываем пергаментной бумагой, обвязываем ниткой и держим на водяной бане 45 минут.

После охлаждения разрезаем на порции и подаем с белым хлебом.

Состав на 4 порции: 800 г рыбы

75 г растительного масла

2 яйца

70 г тертого твердого сыра

1 ломтик белого хлеба
100 мл молока
2 ст. ложки панировочных сухарей
соль по вкусу

Запеченное филе с картофелем и сыром

Промытый картофель варим «в мундире», чистим и нарезаем ломтиками. Филе помещаем в кастрюлю, вливаем 200 мл горячей воды, солим и тушим 15 минут. Когда филе будет мягким, вынимаем его и нарезаем мелкими кусками. Чеснок растираем с солью, пассеруем его вместе с измельченным луком в 40 г маргарина, кладем филе и слегка обжариваем.

Глубокую сковороду смазываем жиром, кладем на дно слой картофеля, сверху – слой обжаренного филе, закрываем его оставшимся картофелем. Прогреваем в предварительно нагретой духовке, заливаем яйцами, взбитыми с молоком, и запекаем. Перед окончанием приготовления посыпаем натертым сыром, сбрызнув остатком растопленного маргарина; огонь выключаем, посыпаем зеленью петрушки готовое филе и разрезаем на порции.

Подает с овощным салатом.

Состав: 2 яйца

400 г филе рыбы

1 кг картофеля

100 мл молока

75 г маргарина

3 зубка чеснока

2 луковицы

100 г твердого тертого сыра

соль, зелень петрушки, перец черный молотый

Филе рыбы, запеченное со шпинатом

В огнеупорную посуду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, кладем посоленные и поперченные ломтики филе. Сверху кладем шпинат, солим, перчим и накрываем второй частью филе. Сбрызгиваем рыбу растопленным маслом и печем в духовке 15 минут. Затем заливаем все яйцами, взбитыми в сливках, посыпаем тертым сыром и запекаем еще 10 минут.

Подает с отварным картофелем и зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

500 г филе

200 г пропущенных через мясорубку отваренных листьев шпината

200 г тертого сыра

75 г сливочного масла

100 мл сливок

1 ст. ложка панировочных сухарей

соль, перец черный молотый

Филе рыбы с овощами и яблоками

Картофель варим «в мундире», чистим, нарезаем ломтиками.

В смазанную жиром глубокую сковороду кладем картофель, солим, сверху размещаем порции филе, затем очищенные и нарезанные ломтиками помидоры, перец и яблоки, солим, заливаем сливками с размешанными в них яйцами и запекаем.

Подает с овощным салатом.

Состав: 2 яйца

500 г филе

600 г картофеля

200 г болгарского перца

200 г помидоров

300 г яблок

50 г растительного масла

250 мл сливок

соль по вкусу

Жареное филе рыбы с соусом из хрена

Готовим тесто из яиц, молока, муки, растительного масла и соли. (Оно должно быть густым, как для оладий.) Порции филе солим, обмакиваем в тесто и обжариваем в жире.

Подает с соусом, приготовленным из хрена, смешанного с яблоком, кетчупом и вином.

Состав: 2 яйца

400 г филе рыбы

3 ст. ложки молока

75 г муки соль по вкусу

1 ст. ложка растительного масла жир для жаренья

Для соуса: 5 ст. ложек кетчупа

1 яблоко

2 ст. ложки тертого хрена

3 ст. ложки красного вина (можно опустить)

Филе рыбы, запеченное с ветчиной и сыром

Филе разрезаем на 4 порции, солим, обжариваем с обеих сторон в растительном масле, кладем в глубокую сковороду, смазанную маслом, сверху размещаем ломтики ветчины, затем смесь яиц и тертого сыра.

Ставим в предварительно нагретую духовку и запекаем до появления золотистой корочки на сыре.

Состав: 2 яйца
400 г филе рыбы
3 ст. ложки растительного масла
4 ломтика ветчины
100 г тертого сыра
соль по вкусу
25 г сливочного масла

Треска отварная с яйцами и маслом

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очищаем, нарезаем и отвариваем в воде, добавив соль, душистый перец, лавровый лист.

Подготовленную треску нарезаем порционными кусками, заливаем горячим отваром (с таким расчетом, чтобы жидкость только покрывала рыбу), ставим на огонь, быстро доводим до кипения, снимаем пену, значительно уменьшаем нагрев и варим на слабом огне 15–20 минут.

Яйца варим вкрутую, охлаждаем, чистим и рубим.

Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять куски, выкладываем на блюдо, посыпаем рублеными яйцами и зеленью петрушки, поливаем растопленным сливочным маслом.

На гарнир подаем отварной картофель.

Состав: 2 яйца
150 г рыбы
75 г моркови
50 г петрушки
10 г сельдерея
75 г репчатого лука
2 г лаврового листа
0,02 г душистого перца
30 г сливочного масла
800 г картофеля
соль по вкусу

Креветки с рублеными яйцами

Креветки отвариваем в подсоленной воде, отделяем мясо, охлаждаем. Мясо целиком, волокнами либо кусочками выкладываем на тарелку.

Яйца варим вкрутую и мелко рубим. Смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, добавляем сливочное масло, соль, перемешиваем.

На блюдо выкладываем креветки, а рядом яичную массу.

Состав: 2 яйца
300 г креветок

30 г зеленого лука
30 г сливочного масла
соль по вкусу

Рыбные котлеты в яичном соусе

Рыбу разрезаем на 6–8 кусков, кладем в кастрюлю, добавляем перец, лавровый лист, гвоздику, морковь, лук, заливаем водой и доводим до кипения. Уменьшаем огонь, закрываем кастрюлю и варим на слабом огне до готовности.

Рыбу вынимаем, кладем в картофельное пюре с петрушкой, солим, перчим, размешиваем до получения однородной массы. Формируем котлеты, панируем их мукой с солью и перцем, затем во взбитом яйце и сухарях, обжариваем во фритюре или масле до появления корочки.

Подаем с соусом.

Соус: растапливаем маргарин, смешиваем его с мукой и рыбным бульоном на огне, постепенно доливая молоко до получения однородной массы. Доводим соус до кипения, все время помешивая, варим до загустения, после чего добавляем яйца, перец и соль.

Состав: 2 яйца

450 г трески

450 г картофельного пюре

40 г панировочных сухарей

100 г жира для фритюра

80 г моркови

30 г репчатого лука

10 г зелени петрушки

перец, лавровый лист, гвоздика и соль по вкусу

Для соуса: 2 яйца

275 г молока

25 г муки

25 г столового маргарина перец и соль по вкусу

Овощные блюда

Рациональное питание человека немислимо без регулярного потребления овощей. Нередко овощи являются единственными «поставщиками» ряда жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, в том числе микроэлементов, органических кислот, клетчатки, дубильных, ароматических и других веществ. Яйца, добавляемые к овощным блюдам, повышают их питательность, а также улучшают пищеварение.

Жареный картофель с яйцами

Очищенный и нарезанный картофель обжариваем в жире на большой сковороде или небольшом противне. Слегка солим и заливаем смесью из яиц, молока и тертого сыра. Варим до гущения яично-молочной смеси.

Подаем горячим, посыпанным мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

600 г картофеля

150 г молока

200 г сыра

30 г кулинарного жира

5 г зелени петрушки

соль по вкусу

Картофель, запеченный с яйцами и помидорами

Картофель очищаем, нарезаем ломтиками и обжариваем. Помидоры также нарезаем ломтиками и обжариваем. Зеленый или репчатый лук шинкуем и пассеруем.

По краям сковороды, смазанной жиром, укладываем картофель, а в середину – жареные помидоры; посыпаем все пассерованным луком, заливаем взбитыми яйцами, солим, запекаем.

Подаем на сковороде, посыпав зеленью.

Состав: 2 яйца

100 г картофеля

15 г репчатого или зеленого лука

50 г помидоров

5 г маргарина

5 г зелени укропа

соль по вкусу

Картофель, запеченный с яйцами и сыром

Отваренный в мундире картофель чистим, нарезаем кубиками, обжариваем в растопленном сале, солим, добавляем толченый тмин, заливаем молоком, размешанным с яйцами, посыпаем рубленой зеленью, тертым сыром и быстро запекаем в духовке.

Подаем сразу же с салатом из свеклы, морковным салатом с хреном.

Состав: 4 яйца

1 кг картофеля

60 г сала

соль по вкусу

$\frac{1}{4}$ л молока

тмин, зеленый лук

40–60 г твердого сыра

Картофельная запеканка с яйцами

В протертый горячий вареный картофель добавляем горячее молоко, яйца, соль, масло, перемешиваем.

Половину всей массы выкладываем на сковороду, смазанную маслом, разравниваем, сверху кладем слой поджаренного лука, а на него остальную часть массы, разравниваем, смазываем сметаной или сбрызгиваем маслом. Запекаем в духовке 20–25 минут.

К запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

Состав: 2 яйца

300 г картофеля

150 г молока

20 г сливочного масла

50 г репчатого лука

соль по вкусу

Рулет картофельный с яйцами

Картофель, сваренный в кожуре, очищаем, протираем, добавляем муку и тщательно перемешиваем.

Фарш готовим из мелко нарубленных яиц и обжаренного на сале лука.

Картофель кладем на разделочную доску, смоченную водой, слоем 1,5–2 см, а сверху фарш. Завертываем в виде рулета и перекладываем на смазанный жиром противень. Рулет смазываем яйцом, посыпаем сухарями. Сбрызгиваем жиром и запекаем.

Подаем нарезанным на порции с соусом (сметанным, луковым, грибным).

Состав: 2 яйца

500 г картофеля
30 г сала (шпика)
50 г репчатого лука
10 г муки
40 г сухарей
25 г кулинарного жира
соль по вкусу

Котлеты картофельные с яйцами

Сваренные вкрутую яйца (2 шт.) мелко рубим. Картофель отвариваем и протираем. Затем картофель и вареные яйца смешиваем с сырым яйцом и сметаной, мелко нарезанным зеленым и репчатым луком, солью, перцем, зеленью. Формируем котлеты, панируем в сухарях и запекаем на сливочном масле.

На стол подаем со сметаной.

Состав: 3 яйца

150 г отварного картофеля
25 г сметаны
50 г сливочного масла
0,2 г перца
10 г зелени
20 г зеленого лука
70 г репчатого лука
10 г панировочных сухарей
5 г зелени
перец и соль по вкусу

Зразы картофельные

Хлеб размачиваем в молоке. Очищенный картофель отвариваем в подсоленной воде, разминаем. Мелко нарезаем и обжариваем в масле лук. Обжаренный лук, картофель, масло, яйца, муку, пшеничный размоченный хлеб соединяем, непрерывно помешивая. Формируем зразы, обваливаем в муке и обжариваем в масле. ***Состав:*** 2 яйца

200 г пшеничного хлеба
400 г картофеля
200 г молока
60 г репчатого лука
40 г пшеничной муки
30 г топленого масла
соль по вкусу

Картофельные орешки жареные

Картофель отвариваем, пропускаем через мясорубку. В полученную массу вводим муку, яйца, соль, перец, хорошо

перемешиваем и выдерживаем 30 минут. Затем формируем шарики (орешки), панируем их в муке и обжариваем во фритюре.

Подаем картофельные орешки горячими со сметаной и зеленью.

Состав: 2 яйца

500 г картофеля

60 г пшеничной муки

75 г растительного масла

50 г сметаны

15 г зелени

соль и черный перец по вкусу

Картофель, запеченный с телятиной

Растительное масло разогреваем в кастрюле, кладем сверху обсушенное в салфетке мясо, солим, перчим и со всех сторон обжариваем. Затем подливаем горячую воду (100 мл), накрываем кастрюлю крышкой и тушим на небольшом огне, время от времени переворачивая. Мягкое мясо вынимаем из кастрюли и нарезаем мелкими кубиками.

Картофель варим «в мундире», чистим и нарезаем ломтиками. Лук измельчаем. Огурцы нарезаем небольшими кубиками.

Форму для запекания смазываем маслом, кладем туда половину всего картофеля, насыпаем мясо, лук, огурцы, горошек, зелень петрушки, солим и перчим, сверху укладываем оставшийся картофель. Ставим форму в духовку и прогреваем. Затем заливаем все яйцами, взбитыми с молоком, и запекаем.

Готовый картофель подаем, сбрызнув растопленным сливочным маслом.

Состав: 2 яйца

300 г телятины без кости

1,2 кг картофеля

50 г растительного масла

1 луковица

2 соленых огурца

100 г консервированного горошка 100–200 мл молока

50 г сливочного масла

черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки

Деруны по-гуцульски

Сырой картофель натираем на мелкой терке, добавляем яйца, сыр, соль, перец, свежую зелень. Все перемешиваем и поджариваем, как обычные оладьи.

Состав: 2 яйца

500 г картофеля

25 г пшеничной муки

100 г сыра

20 г зелени петрушки и укропа перец и соль по вкусу

Котлеты картофельные паровые с яйцами

Очищенный картофель отвариваем до готовности, протираем через сито, добавляем муку, яйца и все хорошо перемешиваем. Затем формируем котлеты и варим на пару (на решетке).

При желании котлеты кладем на смазанный жиром противень, заливаем сметаной и запекаем.

При подаче котлеты поливаем сливочным маслом, к паровым котлетам подаем сметану.

Состав: 2 яйца

500 г картофеля

30 г сливочного масла

60 г сметаны

20 г пшеничной муки

соль по вкусу

Розовая мусака

Очищаем и нарезаем кубиками морковь, отвариваем в подсоленной воде. Горячую морковь протираем через сито. Отвариваем картофель, чистим, протираем или разминаем вилкой. Морковь соединяем с картофелем, обжариваем в масле, солим, перчим, разводим молоком и варим до загустения.

Нарезаем мелкими кубиками ломтики хлеба. Обжариваем в масле до золотистого цвета и посыпаем черным перцем.

Помещаем на противень половину пюре, на него гренки и закрываем их оставшимся пюре. Кладем в нескольких местах кусочки сливочного масла.

Поливаем мусаку взбитыми яйцами, добавив молоко, и запекаем в сильно нагретом жарочном шкафу.

Состав: 2 яйца

200 г моркови

250 г картофеля

30 г сливочного масла

150 г молока

100 г пшеничного хлеба

перец и соль по вкусу

Морковь жареная с яйцами

Очищаем морковь, крупно нарезаем и отвариваем в подсоленной воде. Сливаем воду, морковь мелко рубим и

обжариваем в масле.

Взбиваем яйца и смешиваем с жареной морковью, солим по вкусу, посыпаем молотым перцем и обжариваем.

Подаем в горячем виде.

Состав: 2 яйца

250 г моркови

50 г сливочного масла

перец и соль по вкусу

Жареные баклажаны с сыром

Баклажаны нарезаем ломтиками, солим и даем постоять не менее 1 часа. Сушим в салфетке.

Яйца разбалтываем, перемешиваем с сыром, ставим на огонь и нагреваем при помешивании до загустения. Даем остыть, добавляем зелень петрушки. Смесь укладываем на половину ломтиков баклажана слоем около 1 см, прикрываем второй половиной, слегка прижимаем их друг к другу и обваливаем в муке.

Жарим в растительном масле.

Состав: 5 яиц

5 баклажанов

250 г тертого сыра

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки соль по вкусу, растительное масло для жаренья

Цветная капуста, запеченная с йогуртом

Цветную капусту отварим целиком в подсоленной воде, разберем на кочешки, разложим их на огнеупорной сковороде, смазанной жиром и посыпанной толчеными сухарями.

Масло растираем с солью и желтками, добавляем тертый сыр и разбавляем йогуртом. Заливаем этой смесью цветную капусту, поверхность посыпаем рубленным отварным мясом или нарезанной колбасой. Запекаем так, чтобы мясо не пересохло.

Подаем с жареным картофелем, посыпаем зеленью петрушки или зеленым луком, можно сбрызнуть маслом.

Состав: 2–4 желтка

2 больших кочана цветной капусты

20 г жира и 20 г толченых сухарей для смазывания и посыпания формы

40 г сливочного масла

20 г твердого сыра

1 йогурт молотый перец

120–150 г отварного мяса или полужирной колбасы

Лечо с сыром и яйцами

На поджаренном луке тушим в небольшом количестве воды с солью и тмином сладкий и жгучий болгарский перец, нарезанный соломкой. Когда он станет мягким, добавим нарезанные ломтиками помидоры и тушим до выпаривания почти всего сока. Добавим взбитые яйца, хорошо перемешаем и при слабом нагреве доведем до кашеобразного состояния. Приправим и при подаче посыплем тертым сыром.

Подаем с хлебом, солеными хлебобулочными изделиями, картофелем. Посыпаем зеленью петрушки.

Состав: 4 яйца

80 г сала или шпика

80 г репчатого лука

8–10 стручков сладкого и жгучего перца

6–8 помидоров

40 г сыра

соль по вкусу, тмин, зелень петрушки

Сладкий стручковый перец, фаршированный сыром

На пассерованном луке тушим нарезанные посоленные грибы, добавляем большую часть тертого сыра, сырые яйца, заправляем панировочными сухарями, посыпаем перцем.

Стручковый перец моем, разрезаем пополам, удаляем семена и кипятим в бульоне. Вынутый из бульона перец слегка обсушиваем, начиняем фаршем, выкладываем в смазанную маслом форму для запекания, на каждый перец кладем ломтик бекона с надрезанными краями и посыпаем оставшимся тертым сыром. Поливаем бульоном и запекаем около 10 минут.

Украшаем помидорами и зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

40 г сливочного масла

40 г репчатого лука

160 г грибов

молотый перец, соль по вкусу

120 г твердого сыра

2–4 ст. ложки панировочных сухарей

4 зеленых стручковых перца

бульон

20 г сливочного масла для смазывания формы

8 ломтиков бекона помидоры, зелень петрушки

Фасоль тушеная

Молодую зеленую или зрелую фасоль промываем, отделяем волокна и нарезаем наискось длиной 2–3 см. Тушим на

пассерованном луке, посыпав солью и тмином, до мягкости, 15–20 минут, чтобы отвар почти выпарился.

Перед подачей заливаем яйцами, размешанными с молоком, и перемешиваем до свертывания яиц в кашичу.

Это блюдо можно приготовить из замороженной фасоли.

При подаче посыпаем тертым сыром. Подаем с картофелем, с солеными хлебобулочными изделиями.

Состав: 4 яйца

500 г молодой стручковой фасоли

80 г сливочного масла

40 г репчатого лука

тмин, соль по вкусу

6 ст. ложек молока

40 г твердого сыра

Перец, фаршированный яйцом

Яйца, сваренные вкрутую, мелко рубим и смешиваем с мелко нарезанным репчатым луком, солью, уксусом, горчицей и майонезом. Этой начинкой фаршируем подготовленные сырые стручки перца. Прежде чем закрыть перец «крышкой», на него кладем кружок помидора или ломтик огурца, затем украшаем зеленью петрушки. Подаем к столу с майонезом.

Состав: 1 яйцо

20 г сладкого перца

15 г репчатого лука

10 г помидоров

уксус 3 %-ный, горчица, майонез, соль по вкусу

Перец, запеченный с яйцами

Перец слегка запекаем, очищаем от кожицы, семян и нарезаем. Подготовленный перец обжариваем в жире, кладем на противень, посыпая тертой брынзой. Затем делаем в перце углубление, выпускаем туда яйцо, посыпая солью, черным перцем, сбрызгиваем растительным маслом и запекаем в духовке.

Состав: 1 яйцо

200 г сладкого перца

20 г растительного масла

20 г брынзы

20 г кулинарного жира

соль по вкусу

Перец жареный с помидорами, яйцами и брынзой

Перец немного запекаем, очищаем от кожуры и семян и нарезаем маленькими кусочками.

В растительном масле поджариваем мелко нарезанный лук. Когда лук станет мягким, добавляем нарезанный перец и обжариваем 10–12 минут.

Очищенные от кожицы помидоры нарезаем, добавляем к перцу и поджариваем, затем кладем рубленые яйца, тертую брынзу, мелко нарезанную петрушку, черный перец и соль, перемешиваем и подаем на стол теплым.

Состав: 3 яйца

200 г болгарского перца

20 г растительного масла

50 г репчатого лука

150 г помидоров

100 г брынзы

20 г зелени петрушки

черный перец и соль по вкусу

Рагу с перцем, помидорами и яйцами

Мелко рубим лук и слегка обжариваем в масле. Моем перец, очищаем от семян, нарезаем тонкими кружочками и тушим с луком 15 минут.

Крупно нарезанные помидоры слегка тушим вместе с луком и перцем, солим.

Все компоненты соединяем, перемешиваем, выкладываем в форму. Яйца взбиваем, солим, выпускаем на подготовленную массу и слегка запекаем.

Состав: 2 яйца

250 г сладкого перца

250 г помидоров

75 г репчатого лука

20 г растительного масла или маргарина

соль по вкусу

Помидоры с яйцами жареные

Крупные помидоры нарезаем кусочками, обжариваем на сильно разогретой сковороде с маслом, не переворачивая. На помидоры выпускаем яйца, следя, чтобы белок не растекался, солим и обжариваем до загустения белка.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

350 г помидоров

40 г сливочного масла

10 г зелени петрушки

соль по вкусу

Помидоры, фаршированные грибами и яйцами

Грибы очищаем, промываем и заливаем кипятком на 5–6 минут. Затем измельчаем и жарим на масле 30 минут, постоянно помешивая. Жареные грибы соединяем с мелко нарубленными яйцами, шинкованным зеленым луком и зеленью петрушки.

У помидоров срезаем верхушки, отжимаем сок, удаляем зерна, стараясь не испортить внешний вид томатов. Затем посыпаем солью, перцем и наполняем фаршем из грибов и яиц.

Фаршированные томаты укладываем на противень, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке.

При подаче на стол их выкладываем на тарелку и поливаем сметанным соусом.

Состав: 2 яйца

100 г помидоров

40 г свежих грибов

10 г зеленого лука

20 г сливочного масла

20 г сметанного соуса

10 г зелени петрушки перец и соль по вкусу

Запеканка из яиц, сыра и овощей

Яйца, мелко нарубленный лук, зеленый горошек, соль, молотый перец взбиваем в однородную массу, постепенно добавляя молоко. Выливаем массу в смазанную растительным маслом сковороду, посыпаем тертым сыром и запекаем в жарочном шкафу 15–20 минут.

Состав: 3 яйца

150 г степного сыра

40 г консервированного зеленого горошка

60 г репчатого лука

20 г растительного масла

100 г молока

перец и соль по вкусу

Зелень, запеченная с яйцами

Укроп и петрушку чистим, моем, мелко нарезаем и припускаем со сливочным маслом, слегка солим. Затем жидкость сливаем, а припущенную зелень выкладываем ровным слоем на небольшой противень. Выпускаем яйца, поливаем растопленным сливочным маслом и посыпаем черным перцем. Запекаем в жарочном шкафу (или варим на слабом огне в кастрюле, плотно закрытой крышкой) до готовности яиц – белок должен быть белым и упругим.

Состав: 2 яйца

*по 20 г укропа и петрушки
120 г сливочного масла
перец и соль по вкусу*

Щавель с яйцами

Щавель перебираем, промываем, нарезаем и припускаем с маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Когда жидкость выпарится, а щавель станет мягким, его солим и соединяем со взбитыми яйцами. Массу помешиваем до готовности яиц, а затем снимаем с огня.

***Состав: 1 яйцо
100 г щавеля
20 г сливочного масла
5 г зелени петрушки
соль по вкусу***

Каша из зеленого лука с яйцами

Очищенный и мелко нарезанный лук обжариваем на растительном или сливочном масле с мукой. Когда мука подрумянится, вливаем яйца, взбитые с молоком, добавляем мелко нарезанную зелень петрушки и солим по вкусу. Массу доводим до густой консистенции, непрерывно помешивая.

Перед подачей кашу заправляем черным перцем.

***Состав: 2 яйца
10 г зеленого лука
100 г молока
20 г сливочного или растительного масла
зелень петрушки, перец, соль по вкусу***

Шпинат, запеченный с яйцами

Перебранный и промытый шпинат отвариваем в сильно кипящей подсоленной воде, откидываем на дуршлаг и даем стечь воде. После этого шпинат перекладываем на сковороду с подогретым маслом, слегка обжариваем, разминаем на сковороде, заливаем яйцами, взбитыми с молоком, запекаем в духовке.

Перед подачей на стол посыпаем зеленью петрушки или укропа.

***Состав: 2 яйца
250 г свежего шпината
80 г молока
20 г сливочного масла
зелень петрушки, соль по вкусу***

Цветная капуста с картофелем в яйце

Шпик нарезаем на кусочки и обжариваем на сковороде вместе с нашинкованным луком. Сваренную до полуготовности капусту, нарезанный ломтиками вареный картофель укладываем поверх шпига, заливаем яйцом, взбитым с мукой и солью, запекаем в духовке.

Перед подачей на стол украшаем зеленью петрушки.

Состав: 1 яйцо

160 г цветной капусты

70 г шпика

120 г картофеля

20 г репчатого лука

20 г пшеничной муки

зелень петрушки, соль по вкусу

Пюре из капустных кочерыжек с яйцами

Кочерыжки белокочанной капусты очищаем, нарезаем (произвольно) и припускаем в молоке до готовности, после чего протираем через сито. Протертые кочерыжки соединяем с молочным соусом средней густоты и хорошо перемешиваем.

При подаче на пюре кладем прогретое яйцо, сваренное «в мешочек», и поливаем сливочным маслом.

Состав: 1 яйцо

150 г капустных кочерыжек

10 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

30 г молока

соль по вкусу

Фасоль стручковая с яйцом

Стручки фасоли чистим, отвариваем в подсоленной воде до мягкости и обсушиваем. Муку смешиваем с жидким молоком, солью, молотым перцем, добавляем взбитые белки, перемешиваем. В смазанную форму кладем фасоль, заливаем приготовленной смесью, посыпая тертым сыром и запекаем в духовке 10–15 минут.

Состав: 2 яйца

250 г стручковой фасоли

25 г пшеничной муки

25 г голландского сыра

40 г молока

10 г зелени петрушки

молотый перец, соль по вкусу

Кабачки с яйцами

1-й вариант. Очищенные и нарезанные кабачки солим, обваливаем в муке, обжариваем с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом, заливаем взбитыми яйцами и запекаем 5–8 минут.

Подаем кабачки, посыпав зеленью петрушки. Простоквашу и чеснок подаем отдельно.

Состав: 2 яйца

120 г кабачков

10 г пшеничной муки

20 г топленого масла

50 г простокваши

2 г чеснока

соль и зелень петрушки по вкусу

2-й вариант. Кабачки нарезаем соломкой, добавляем сваренные вкрутую рубленые яйца, зеленый горошек вместе с отваром, соль, перец. Смесь доводим до кипения.

При подаче добавляем в кабачки майонез и зелень петрушки.

Состав: 2 яйца

250 г кабачков

40 г консервированного зеленого горошка

10 г зелени петрушки

30 г майонеза

перец и соль по вкусу

Тыква с омлетом

Тыкву, нарезанную кусочками, обваливаем в муке и обжариваем сначала на сковороде, а потом в духовке до мягкости.

Готовим яичную смесь для омлета (яйца, молоко, соль), добавляем в нее мелко нарезанную зелень укропа, заливаем этой смесью готовую тыкву и на 5–7 минут ставим в духовку. Сразу же подаем на стол.

Состав: 2 яйца

200 г тыквы

30 г пшеничной муки

80 г молока

20 г сливочного масла или маргарина

соль, перец, зелень по вкусу

Пюре из зеленого горошка с яйцами

Зеленый горошек отвариваем в подсоленной воде и протираем через сито. Пюре поливаем разогретым маслом и постепенно вводим в него два взбитых белка (желтка). Пюре выкладываем на блюдо и украшаем яйцами, сваренными «в

мешочек», без скорлупы. Яйца поливаем разогретым маслом и посыпаем молотым красным перцем.

Состав: 4 яйца

250 г зеленого горошка

25 г сливочного масла

перец красный, соль по вкусу

Бобы, запеченные с яйцами

Отвариваем до готовности в подсоленной воде бобы, откидываем на сито. На порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, кладем бобы, заливаем сырым, смешанным с солью яйцом и запекаем в духовке.

Подаем на стол на сковороде.

Состав: 1 яйцо

150 г бобов

20 г сливочного масла

соль по вкусу

Баклажаны, жаренные в омлете

Смешиваем яйца, молоко, муку и взбиваем. Баклажаны очищаем, нарезаем кружочками и, обмакнув в приготовленную смесь, жарим на сковороде до образования корочки.

Состав: 3 яйца

600 г баклажанов

30 г пшеничной муки

120 г растительного масла

120 г молока

соль по вкусу

Грибные блюда

Для приготовления грибных блюд чаще всего используют белые грибы, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, маслята, лисички и опята.

У белых грибов, а также подосиновиков ножки очищают от земли и тонким слоем срезают кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промывают и ошпаривают.

Шампиньоны очищают, промывают в холодной воде, перекладывают в чистую кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту и кипятят 20 минут.

Лисички перебирают, очищают от земли, промывают и кипятят 10 минут. Затем снова промывают, нарезают и уже после этого жарят.

У маслят очищают ножки, а со шляпок снимают пленку, затем промывают, нарезают и обжаривают.

Грибы с яйцом

Свежие грибы отвариваем, откидываем на дуршлаг, обсушиваем, крупные шляпки нарезаем на кусочки, смешиваем с мелко нарезанным пассерованным луком, солим, посыпаем зеленью петрушки и укропа, укладываем на сковороду.

Яйца смешиваем с молоком и выливаем на грибы, запекаем в духовке.

При подаче на стол поливаем разогретым сливочным маслом.

Состав: 1 яйцо

150 г свежих грибов (лучше подберезовики)

20 г сливочного масла

60 г молока

10 г зелени петрушки и укропа

5 г зеленого лука

соль по вкусу

Яйца с дичью и шампиньонами

Вареную дичь и шампиньоны нарезаем соломкой, обжариваем на масле, добавляем вареную домашнюю лапшу. Все размешиваем, кладем в металлические чашечки (кокотницы). В каждую кокотницу выпускаем по одному яйцу, посыпаем солью и перцем и запекаем в духовке.

Состав: 1 яйцо

10 г филе дичи

10 г шампиньонов

10 г домашней лапши

20 г сливочного масла
перец и соль по вкусу

Яйца с ветчиной и шампиньонами

Ветчину и припущенные шампиньоны нарезаем соломкой и обжариваем на сковороде, добавляем сметанный соус, размешиваем и провариваем. Все кладем в кокотницу, туда же выпускаем яйцо, посыпаем солью и перцем, припускаем в жарочном шкафу, посыпаем зеленью.

Состав: 1 яйцо

10 г ветчины

10 г шампиньонов

10 г свиного топленого сала

10 г сметанного соуса

перец, зелень, соль по вкусу

Шампиньоны, жаренные с яйцами

Подготовленные шампиньоны мелко нарезаем, обжариваем на сковороде с разогретым топленным маслом так, чтобы они зарумянились. Добавляем нашинкованный репчатый лук и масло, продолжаем жарить. Сырые яйца хорошо взбиваем, солим, смешиваем с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Этой смесью заливаем грибы и жарим до готовности яиц.

Готовое блюдо посыпаем зеленью укропа.

Состав: 2 яйца

40 г грибов

50 г репчатого лука

25 г топленого масла

соль, зелень по вкусу

Голубцы с грибами и яйцами

Нашинкованный лук поджариваем, добавляем нашинкованные отварные грибы, жарим еще 5–7 минут, потом добавляем зелень и мелко нарубленные, сваренные вкрутую яйца. Из отварных капустных листов и этого фарша делаем голубцы, заливаем их сметаной, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке.

К голубцам при желании подаем рассыпчатую гречневую кашу.

Состав: 1 яйцо

250 г капусты

30 г сушеных грибов

30 г репчатого лука

70 г сметаны

20 г сыра

5 г зелени укропа или петрушки

соль, перец по вкусу

Маринованные грибы с яйцами

Грибы отделяем от рассола, шинкуем соломкой, обжариваем с рубленым репчатым луком на растительном масле, добавляем зеленый горошек, соль. Яйца взбиваем, солим и, непрерывно помешивая, вливаем молоко. Сковороду смазываем маслом, кладем на нее грибы с луком, заливаем их яично-молочной смесью, запекаем 10–12 минут.

Состав: 2 яйца

120 г маринованных или консервированных грибов

40 г консервированного зеленого горошка

30 г растительного масла

60 г репчатого лука

40 г молока

соль по вкусу

Грибы в соусе из хрена

Молодые грибы (белые, маслята) отвариваем в подсоленной воде, откидываем на решето или дуршлаг. Яичные желтки растираем со сметаной, добавляем натертый хрен, сахар и лимонную кислоту. Этим соусом заливаем вареные грибы.

Состав: 2 яйца

200 г грибов

50 г сметаны

50 г хрена

10 г сахара

соль и лимонная кислота по вкусу

Яичницы

Из яиц можно приготовить яичницу-глазунью или яичницу взбитую.

Яичницу-глазунью можно приготовить с ломтиками черного хлеба, салом, ветчиной, сосисками, колбасой, свежими грибами, помидорами, кабачками и др., предварительно поджаренными на сковороде.

Для приготовления взбитой яичницы в растопленное сливочное масло добавляем яйца, вливаем немного молока, солим и взбиваем вилкой. После этого ставим на средний огонь и варим, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой, до кашеобразной консистенции массы. Затем снимаем посуду с огня, некоторое время помешиваем яичницу, а потом выкладываем ее на тарелку или в чашку.

Такую яичницу можно подать с овощами, грибами, рыбой, мясными и другими продуктами, которые рекомендуется нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на сковороде с маслом, затем смешать с яичницей. Жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут в уже готовую яичницу.

Яичница-глазунья натуральная

На сковороде разогреваем масло, выпускаем на нее яйца, стараясь не разорвать оболочку желтков, солим, выдерживаем сковороду 1–2 минуты на огне, а затем ставим на 3–4 минуты в духовой шкаф. Как только белок станет молочно-белым, сковороду вынимаем. Яичницу подаем на той же сковороде или на подогретой тарелке. Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарки закрываем крышкой или тарелкой.

***Состав:** 2 яйца*

10 г топленого масла

перец и соль по вкусу

Яичница с колбасой

Колбасу нарезаем ломтиками и поджариваем, сверху кладем нарезанные помидоры, выпускаем яйца и жарим на медленном огне. Снимаем с огня, посыпаем зеленью, солим, перчим.

***Состав:** 2 яйца*

40 г помидоров

40 г колбасы

5 г зелени петрушки

соль и перец по вкусу

Яичница с ветчиной и помидорами

Ветчину нарезаем кусочками, смазываем горчицей и слегка обжариваем на порционной сковороде, добавляем обжаренный отдельно репчатый лук.

На каждый кусочек ветчины кладем по дольке обжаренных свежих помидоров. Затем выпускаем на сковороду яйцо, жарим на плите 2–3 минуты и доводим до готовности в духовке, но так, чтобы желток получился всмятку.

При подаче посыпаем укропом.

Состав: 1 яйцо

30 г ветчины

10 г свиного топленого сала

5 г лука

30 г помидоров

1 г горчицы

соль и укроп по вкусу

Яичница любительская

Вареную ветчину и колбасу нарезаем ломтиками, обжариваем на порционной сковороде, добавляем припущенные мелко нарезанные шампиньоны или белые грибы, хорошо прогреваем, добавляем томатный соус, доводим до кипения, выпускаем яйцо, солим, посыпаем перцем. Слегка поджариваем на плите, затем доводим до готовности в духовке, но так, чтобы желток получился всмятку.

При подаче желток посыпаем зеленью.

Состав: 1 яйцо

20 г вареной ветчины

10 г любительской колбасы

10 г консервированных шампиньонов или белых грибов

10 г свиного топленого сала

соус томатный, соль, перец, укроп по вкусу

Яичница с окороком, картофелем и луком

Обжариваем нарезанный слегка подсоленный картофель до готовности, добавляем окорок, нарезанный мелкими кубиками, и мелко нарезанный лук, обжариваем. Выпускаем яйца и жарим.

Подаем на сковороде.

Состав: 3 яйца

20 г сливочного масла

70 г картофеля

30 г окорока

20 г зеленого лука
соль по вкусу

Яичница с зеленым луком

Нарезанный зеленый лук кладем на сковороду с маслом, выпускаем яйца, солим и поджариваем.

Состав: 2 яйца

20 г сливочного масла

20 г зеленого лука

соль по вкусу

Яичница с репчатым луком

1-й вариант. Разогреваем на сковороде масло или маргарин, кладем на нее нарезанный лук и поджариваем до золотистого цвета. Затем добавляем в массу 30 г воды и тушим 5 минут, после чего делаем в луковой массе углубления и в каждое выливаем по яйцу, солим и жарим до готовности яиц.

Состав: 2 яйца

200 г репчатого лука

50 г сливочного масла или маргарина

30 г воды

соль по вкусу

2-й вариант. Репчатый лук и корни петрушки мелко рубим, смешиваем с растительным маслом, кладем на смазанную маслом разогретую сковороду, на них осторожно, так, чтобы желток был целым, разбиваем яйца и на сильном огне жарим яичницу.

Состав: 6 яиц

60 г репчатого лука

20 г растительного масла

10 г корней петрушки

соль по вкусу

Яичница в «гнезде»

Готовим картофельное пюре и наполняем им смазанную жиром форму. По всей поверхности массы делаем углубления и вливаем в каждое разбитое (как для глазуньи) яйцо. Запекаем в духовом шкафу до полной готовности яиц.

Состав: 1 яйцо

180 г картофеля

70 г сметаны

20 г топленого масла

перец и соль по вкусу

Яичница с помидорами и консервированным зеленым горошком

Помидоры нарезаем дольками и слегка прогреваем на сливочном масле, добавляем консервированный зеленый горошек, молотый перец и перемешиваем. На горячую массу выливаем яйца, солим белок и жарим на сильном огне. Готовую яичницу посыпаем зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

30 г помидоров

20 г консервированного зеленого горошка

5 г зелени петрушки или сельдерея

20 г сливочного масла перец и соль по вкусу

Яичница в помидорах

Выбираем зрелые, не очень крупные помидоры. Срезаем верхушки и осторожно с помощью ножа удаляем сердцевину. В каждый помидор кладем половину чайной ложки топленого масла, соль и черный перец по вкусу. Затем в каждый помидор выпускаем по одному яйцу и укладываем помидоры на сковороду, смазанную маслом. Сковороду ставим в духовой шкаф на 20–25 минут.

Состав: 2 яйца

80 г помидоров

20 г топленого масла

перец и соль по вкусу

Яичница с копченой салакой

У копченой салаки удаляем кожу, внутренности, затем кладем ее на порционную сковороду с жиром, прогреваем, выпускаем яйца, солим и доводим яичницу до готовности на плите или в духовке.

Блюдо подаем сразу же после приготовления.

Состав: 2 яйца

10 г копченой салаки

20 г жира для жарки

Яичница по-немецки

Мелко нарезанное филе копченой сельди кладем на порционную сковороду с жиром, заливаем яйцами и доводим яичницу до готовности в духовке.

Подаем на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

45 г копченой сельди

*20 г сливочного масла
зелень петрушки по вкусу*

Яичница с сельдью

Вымачиваем сельдь в молоке, снимаем кожу, удаляем кости и нарезаем сельдь маленькими кусочками. Разогреваем сковороду со сливочным маслом, выкладываем кусочки сельди, слегка обжариваем с одной стороны и заливаем яйцами.

Готовим блюдо перед подачей на стол.

Состав: 2 яйца

40 г сельди

20 г сливочного масла

Яичница с хлебом

Хлеб (без корок) нарезаем ломтиками толщиной 1 см, кладем на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжариваем. На ломтики хлеба выпускаем яйца, солим и жарим до готовности.

Яичницу посыпаем нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

Состав: 2 яйца

20 г сливочного масла

5 г зелени петрушки или зеленого лука

200 г пшеничного или ржаного хлеба

соль по вкусу

Яичница с молоком

Яйца выпускаем в кастрюлю, солим и размешиваем с молоком. Форму смазываем маслом, выливаем в нее массу, ставим в сотейник с горячей водой, закрываем плотно крышкой и варим до готовности, не допуская кипения воды в сотейнике.

Яичницу слегка охлаждаем, выкладываем на тарелку.

Состав: 2 яйца

100 г молока

20 г сливочного масла

соль по вкусу

Яйца в сметане

На сковороду кладем сметану, выпускаем яйца, сбрызгиваем сливочным маслом, ставим в духовку. Когда масса немного запечется, посыпаем тертым сыром, запекаем до готовности и подаем на сковороде.

Состав: 2 яйца

100 г сметаны

20 г сливочного масла

10 г сыра
соль по вкусу

Яичница под сметаной

Яйца выпускаем на разогретую смазанную сливочным маслом сковороду. Почти готовые яйца солим, заливаем сметаной и поджариваем в духовом шкафу.

Состав: 2 яйца
30 г сметаны
20 г сливочного масла
соль по вкусу

Глазунья по-парижски

На теплые гренки намазываем толстым слоем ливерную колбасу (печеночный паштет) и кладем на каждый гренок зажаренные яйца с зеленым луком.

Состав: 2 яйца
100 г пшеничного хлеба
20 г ливерной колбасы или печеночного паштета
5 г зеленого лука
соль по вкусу

Глазунья для гурманов

Разогреваем на сковороде масло или маргарин, после чего добавляем сметану. Когда сметана закипит, вбиваем в нее яйца, солим, посыпаем тертым сыром и доводим яйца до готовности.

Подаем на сковороде.

Состав: 2 яйца
10 г топленого масла или маргарина
25 г сметаны
10 г сыра
соль по вкусу

Зеленая яичница

Зелень укропа и петрушки нарезаем как можно мельче, немного солим, добавляем масло и тушим. Затем раскладываем эту массу ровным слоем на сковороде или противне, сверху укладываем кружочки отварного картофеля, заливаем яйцами, посыпаем тертым сыром. Всю массу поливаем маслом, перчим, ставим в духовку, чтобы она подрумянилась (но не пережариваем).

Яичница очень хороша горячей.

Состав: 6 яиц
30 г зелени петрушки и укропа

20 г сливочного масла

40 г картофеля

10 г сыра

перец и соль по вкусу

Яичница с тыквой

Тыкву разрезаем, удаляем кожицу и семена, нарезаем мелкими кубиками, кладем в кастрюлю, добавляем масло, соль, прикрываем крышкой и тушим до готовности, после чего протираем через сито. Протертую тыкву перекладываем на сковороду с маслом, заливаем яйцами и запекаем в духовке.

Подаем на сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Состав: 2 яйца

140 г тыквы

30 г сливочного масла

10 г зелени укропа

соль по вкусу

Холодная яичница с майонезом

Глубокую большую сковороду или форму смазываем маслом, ставим на кипящую водяную баню и выпускаем в нее яйца. Выдерживаем на бане до тех пор, пока яйца не затвердеют, после чего вынимаем форму и охлаждаем яичницу.

Яичницу опрокидываем целиком на тарелку, обмазываем майонезом и посыпаем зеленью.

Состав: 2 яйца

10 г сливочного масла

30 г майонеза

10 г зелени укропа

соль по вкусу

Яичница с колбасой

Колбасу мелко рубим, смешиваем с тертым сыром. Кладем в каждое углубление специальной сковороды немного масла и колбасы с сыром, сильно нагреваем, заливаем взбитыми яйцами и жарим на слабом огне, посыпаем солью, перцем и зеленью.

Состав: 2 яйца

100 г колбасы

25 г острого тертого сыра

20 г сливочного масла

соль, перец и зелень по вкусу

Яичница – «болтушка»

Корейку поджариваем с колбасой, добавляем картофель,

подрумяниваем. Яйца взбиваем в чашке, добавляем масло, солим, выливаем на сковороду, прикрываем крышкой и жарим 3–5 минут.

Подаем с салатом, зеленью.

Состав: 2 яйца

30 г корейки

120 г отварного картофеля

30 г сливочного масла

10 г зелени лука, петрушки и укропа

соль по вкусу

Яичница по-таежному

Сначала жарим до готовности рыбу, а затем заливаем ее взбитыми яйцами.

Состав: 2 яйца

120 г рыбы

соль по вкусу

Яичница с сыром

Тертый сыр взбиваем с яйцами, выливаем на сковороду с разогретым маслом и поджариваем.

Состав: 2 яйца

20 г сыра

10 г топленого масла

соль по вкусу

Яичница с корейкой и сыром

Корейку нарезаем ломтиками, поджариваем, посыпаем тертым сыром. Яйца взбиваем, солим, всыпаем немного перца, выливаем на сковороду с корейкой, жарим на слабом огне до затвердевания белка.

Перед подачей посыпаем зеленью.

Состав: 2 яйца

40 г корейки

20 г сыра

10 г топленого масла

5 г зелени петрушки

перец и соль по вкусу

Яичница по-французски

Яйца смешиваем с мелко нарезанной зеленью укропа, солью, молотым перцем, выливаем смесь в сковороду с разогретым растительным маслом. Когда одна сторона яичницы хорошо поджарится, на середину ее кладем тертый сыр. Яичницу

свертываем трубочкой и слегка поджариваем.

Состав: 2 яйца

60 г пошехонского сыра

10 г зелени укропа

20 г растительного масла

перец и соль по вкусу

Яичница с кукурузой

Вареные кукурузные зерна пропускаем через мясорубку, смешиваем с сырыми яйцами, солью и запекаем на противне, нарезаем на порции и поливаем маргарином.

Состав: 2 яйца

100 г вареной кукурузы

30 г маргарина

соль по вкусу

Яичница с хлебом

К хлебу, размоченному в молоке, добавляем яйца, смесь хорошо взбиваем. Яичницу поджариваем на масле.

Состав: 2 яйца

50 г молока

100 г пшеничного хлеба

40 г сливочного масла

соль по вкусу

Яичница с хлебом и зеленым луком

Хлеб нарезаем кубиками, обсыпая мелко нарезанной зеленью петрушки, обжариваем на сковороде на сливочном или топленом масле, заливаем взбитыми яйцами. Затем солим, перчим, посыпая тертым сыром или брынзой и запекаем в духовке.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

10 г зелени петрушки

30 г сливочного или топленого масла

15 г сыра или брынзы

перец и соль по вкусу

Яичница с картофельным пюре

Взбиваем яйца, солим и поджариваем на сливочном масле. Осторожно перекладываем яичницу на середину блюда и посыпая мелко нарезанной петрушкой. Вокруг кладем картофельное пюре, украшаем его редисом и листьями салата.

Картофельное пюре при желании можно заменить вареным

молодым картофелем, политым сливочным маслом.

Состав: 2 яйца

120 г картофеля

10 г редиса

5 г листового салата

20 г сливочного масла

соль по вкусу

Яичница по-деревенски

Очищенный картофель нарезаем тонкими кружочками. Яйца смешиваем с молоком, хорошо размешиваем, солим.

Картофель кладем в кастрюлю или глубокую сковороду, заливаем смесью яиц с молоком, ставим в духовку и запекаем до готовности картофеля.

Состав: 1 яйцо

100 г картофеля

50 г молока

соль по вкусу

Яичница с жареным картофелем

Очищенный, нарезанный кубиками картофель поджариваем на сливочном масле.

Отдельно поджариваем на сливочном масле яйца, предварительно хорошо взбитые с молоком. Во время жарки яйца размешиваем, пока они не загустеют. Затем смешиваем с картофелем, слегка перемешиваем и посыпаем черным перцем или мелко нарезанной петрушкой.

Такую яичницу можно приготовить и на водяной бане, причем получается она более пышной и вкусной. Для этого яйца хорошо взбиваем венчиком, добавив 20 г молока, соль по вкусу и черный перец. Яичную смесь выливаем в форму, в которой предварительно разогреваем сливочное масло. Затем форму ставим на водяную баню (в кастрюлю с кипятком), а яйца размешиваем до загустения.

Состав: 2 яйца

80 г картофеля

30 г молока

10 г сливочного масла

5 г зелени петрушки

перец и соль по вкусу

Яичница с зеленым горошком

Взбитые яйца поджариваем на сливочном масле. Яичницу посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки, вокруг

раскладываем зеленый горошек, блюдо украшаем редисом.

Состав: 2 яйца

100 г консервированного зеленого горошка

редис, соль и зелень петрушки по вкусу

«Зеленые» яйца запеченные

Взбиваем яйца с молоком и мелко нарезанной петрушкой. Добавляем тертый сыр, молотые сухари, соль и черный перец по вкусу. Смесь выкладываем в смазанный маслом жаропрочный стеклянный сотейник и сбрызгиваем маслом. Запекаем в духовке 30 минут.

Состав: 1 яйцо

20 г молока

25 г сыра

10 г молотых сухарей

10 г сливочного масла

черный перец, петрушка и соль по вкусу

Яичница с помидорами

Помидоры разрезаем на дольки, кладем на горячую сковороду с маслом, заливаем взбитыми яйцами, солим, перчим и жарим до готовности.

Состав: 1 яйцо

10 г сливочного масла

40 г свежих помидоров

перец и соль по вкусу

Яичница с морковью

Морковь, слегка подсолennую и нарезанную кубиками или кружочками, поджариваем на сливочном масле, прибавляем взбитые яйца и доводим до готовности.

Горячее блюдо посыпаем перцем по вкусу.

Состав: 2 яйца

200 г моркови

20 г сливочного масла

перец и соль по вкусу

Яичница с грибами

1-й вариант. Свежие грибы нарезаем ломтиками и обжариваем на сливочном масле. Отдельно взбиваем подсолennые яйца, заливаем ими грибы и жарим до загустевания.

Перед подачей на стол посыпаем мелко рубленой зеленью.

Состав: 2 яйца

140 г грибов

20 г сливочного масла
5 г зелени укропа
соль по вкусу

2-й вариант. Грибы варим в подсоленной воде, измельчаем, затем кипятим в сметане. Полученную массу поджариваем на сливочном масле и заливаем хорошо взбитыми яйцами.

Готовое блюдо посыпаем зеленью лука и петрушки.

Состав: 4 яйца

200 г грибов

150 г сметаны

20 г сливочного масла

зелень и соль по вкусу

Яичница по-фински

Выпускаем в чашку яйца, взбиваем их с молоком, луком, перцем и солью. Разогреваем на сковороде масло, наливаем на нее готовую смесь и подогреваем до готовности.

Такую яичницу подаем к копченой рыбе вместе с отварным картофелем.

Состав: 2 яйца

10 г зеленого лука

20 г сливочного масла или маргарина

100 г молока

перец и соль по вкусу

Яичница по-болгарски

В молоке размешиваем муку, добавляем яйца и все тщательно взбиваем. На разогретую сковороду со сливочным маслом выливаем приготовленную смесь и закрываем крышкой.

После того как яичница слегка подпечется на небольшом огне, ее ставим на несколько минут в духовку.

Готовое блюдо перекладываем на тарелку, поливаем вареньем или сиропом.

Состав: 2 яйца

30 г пшеничной муки

30 г молока

30 г сливочного масла

варенье, сахар, сироп по вкусу

Яичница с простоквашей

Яйца выпускаем в кастрюлю, кладем соль и слегка взбиваем. Масло разогреваем на сковороде и выливаем взбитые яйца, запекаем в духовом шкафу.

При подаче поливаем простоквашей.

Состав: 2 яйца

20 г топленого масла

30 г простокваши

соль по вкусу

Яичница со сметаной

Яйца взбиваем со сметаной и выливаем на сковороду, на которой предварительно разогреваем сливочное масло. Сковороду закрываем крышкой.

Готовность блюда определяем по свертыванию белка. Яичницу посыпаем зеленью петрушки и укропа.

Состав: 2 яйца

50 г сметаны

10 г сливочного масла

зелень и соль по вкусу

Яичница со сливками и сахаром

Растираем желтки с сахарным песком, сливками и щепоткой соли. Затем быстро прибавляем взбитые белки и выкладываем на сковороду, смазанную сливочным маслом. Жарим на сильном огне.

Готовую яичницу посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 2 яйца

15 г сахарного песка

20 г сливочного масла

30 г сливок 20 %-ной жирности

5 г сахарной пудры

соль по вкусу

Яичница с сахаром

Яйца взбиваем и выпускаем в кастрюлю, кладем соль и слегка взбиваем. На раскаленную сковороду кладем масло и выливаем взбитые яйца. Запекаем в духовом шкафу.

При подаче яичницу посыпаем сахарной пудрой. Яичница готовится также с добавлением варенья или джема.

Состав: 2 яйца

20 г топленого масла

5 г сахара

соль по вкусу

Яичница с медом

Смешиваем сырые яйца с молоком и солью, жарим обычным способом. Когда яичница будет готова, сверху кладем мед.

Состав: 2 яйца

15 г молока

10 г меда

соль по вкусу

Яичница с вареньем

Выпускаем в чашку яйца, кладем ложку сливок, ложку сливочного масла, немного соли и хорошо взбиваем. Выливаем на горячую сковороду с маслом и продолжаем взбивать. Когда яичница испечется, кладем на нее тонкий слой варенья, свертываем в трубочку, выкладываем на блюдо, посыпаем сахарным песком или сахарной пудрой.

Состав: 2 яйца

10 г сливок

25 г варенья

3 г сахара

соль по вкусу

В миску или кастрюлю выпускаем яйца, солим, добавляем немного молока и взбиваем ложкой или вилкой.

Полученную массу выливаем на разогретую сковороду с маслом и жарим на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогрелась равномерно. Как только масса начнет загустевать, с помощью ножа завертываем ее края к середине, придавая омлету форму продолговатого пирожка. Затем выкладываем швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазываем сливочным маслом и тотчас же подаем на стол.

Омлеты готовят с различными продуктами.

Омлет натуральный

Яйца взбиваем в чашке с молоком и солью. Разогреваем на сковороде масло, выливаем массу на сковороду, прикрываем крышкой и жарим на небольшом огне, приподнимая края омлета ножом.

Посыпаем рубленой зеленью петрушки и укропа.

Состав: 2 яйца

60 г молока

20 г сливочного масла

5 г зелени петрушки

соль по вкусу

Омлет по-голландски

Очищенный лук нарезаем мелкими дольками и тушим на сливочном масле до полуготовности. Ломтики пшеничного хлеба, смоченные в молоке, кладем на дно формы, смазанной маслом, на хлеб кладем слой подготовленного лука.

Яйцо взбиваем с молоком, солим, перчим, добавляем нарезанный кубиками окорок и выкладываем в форму. Посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке 20 минут.

Состав: 2 яйца

200 г пшеничного хлеба

250 г репчатого лука

120 г молока

50 г окорока

50 г сливочного масла

15 г сыра

соль и перец по вкусу

Омлет с зеленым луком

Яйца в кастрюле слегка взбиваем с молоком, смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, солим и жарим.

Состав: 2 яйца

60 г зеленого лука

20 г топленого масла

40 г молока

соль по вкусу

Омлет со свиной

Мякоть свинины зачищаем, нарезаем ломтиками и жарим до готовности. Яйца взбиваем, солим, вливаем куриный бульон, молоко и хорошо перемешиваем. Подготовленную смесь выливаем на сильно разогретую сковороду, жарим до готовности, встряхивая сковороду.

При подаче на омлет кладем свинину.

Состав: 2 яйца

120 г свинины

20 г куриного бульона

20 г молока

соль по вкусу

Омлет с луком и хлебом

Мелко нарезаем лук, кладем его в миску, солим, добавляем сливочное масло, посыпаем перцем, ставим в нагретую духовку и запекаем до полуготовности. Сырые яйца смешиваем с молоком, добавляем тертый мякиш хлеба и испеченный лук. Все выкладываем на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, запекаем в духовке.

Готовый омлет опрокидываем на горячее блюдо и подаем с каким-либо соусом.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

80 г молока

25 г репчатого лука

25 г сливочного масла

5 г панировочных сухарей

перец и соль по вкусу

Омлет из макаронных изделий с сыром

Отварим в подсоленной воде макаронные изделия, охладим их, нарежем, прогреем на сковороде с поджаренным луком и молотым сладким перцем, зальем яйцами, смешанными с молоком, добавим большую часть сыра, нарезанного кубиками, и доведем до полуготовности. Посыплем остатками сыра, сбрызнем

сливочным или растительным маслом и быстро запечем в духовке.

Для этого блюда можно использовать остатки отваренных макаронных изделий. Для разнообразия можно добавить помидоры.

Подаем омлет со шпинатом, с маринованными огурцами, зеленым луком, салатом из редиса или салатом из свежих овощей.

Состав: 8 яиц

100–120 г макаронных изделий

40 г сала или растительного масла

1 головка лука

молотый сладкий стручковый перец $\frac{1}{8}$ л молока

соль по вкусу

40 г сыра

20 г сливочного масла

Омлет с тыквой и зеленым луком

Яйца, молоко, соль, молотый перец, натертую сырую тыкву смешиваем и взбиваем миксером до получения однородной массы. На смазанную растительным маслом и разогретую чугунную сковороду выливаем подготовленную смесь и запекаем ее в жарочном шкафу 15–20 минут.

Готовый омлет посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 2 яйца

20 г зеленого лука

80 г тыквы

50 г молока

20 г растительного масла

соль и молотый перец по вкусу

Омлет с сыром

Мякоть хлеба размачиваем в молоке, разминаем, добавляем сырые яйца, все хорошо взбиваем ложкой, всыпаем тертый сыр, солим, перемешиваем, выливаем на горячую сковороду с маслом и жарим, как натуральный омлет.

Чтобы омлет получился пышным, половину белков отделяем, взбиваем в пену и перед запеканием смешиваем с приготовленной массой.

Состав: 2 яйца

30 г сыра

40 г пшеничного хлеба

40 г молока

15 г сливочного масла или маргарина

соль по вкусу

Омлет с сыром и хлебом

Хлеб замачиваем в молоке и разминаем. Половину белков взбиваем, остальные яйца и оставшиеся желтки добавляем в хлеб и хорошо взбиваем ложкой. Всыпаем тертый сыр, размешиваем, добавляем взбитые белки и выливаем на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом. Запекаем в духовке.

Состав: 2 яйца

70 г пшеничного хлеба

80 г молока

25 г сыра

20 г сливочного масла соль по вкусу

Омлет с сыром и зеленым горошком

1-й вариант. Сыр, натертый на мелкой терке, смешиваем с яйцами, постепенно вливаем в смесь молоко, добавляем соль и взбиваем миксером до получения однородной массы.

В смазанную растительным маслом разогретую чугунную сковороду выливаем приготовленную смесь, добавляем зеленый горошек и запекаем в жарочном шкафу 15–20 минут.

Состав: 2 яйца

50 г сыра

80 г молока

30 г консервированного зеленого горошка

20 г растительного масла соль по вкусу

2-й вариант. Сыр натираем, соединяем с яйцами, мукой, зеленым горошком, тщательно взбиваем и выливаем на горячую сковороду, смазанную маслом.

Омлет поджариваем с обеих сторон и подаем горячим.

Состав: 2 яйца

60 г голландского сыра

50 г молока

30 г консервированного зеленого горошка

10 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

соль по вкусу

Омлет по-болгарски

Взбиваем яйца, смешиваем с тертой брынзой, молоком и поджариваем в сливочном масле только с одной стороны. После этого омлет складываем пополам и подаем на теплой тарелке.

Состав: 2 яйца

40 г брынзы
30 г молока
10 г сливочного масла

Омлет с плавленым сыром и кореньями

Плавленый сыр тщательно разминаем, добавляем яйца, натертую петрушку, рубленный репчатый лук, соль, перец молотый, растительное масло и взбиваем массу 5–6 минут, постепенно вливая молоко. В смазанную маслом форму выливаем подготовленную массу и запекаем в жарочном шкафу 15–20 минут.

Омлет поливаем растительным маслом, подаем с зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

35 г плавленого сыра
5 г кореньев петрушки
80 г молока
25 г репчатого лука
20 г растительного масла
5 г зелени петрушки
перец и соль по вкусу

Омлет с куриной печенью

На половине порции масла поджариваем тонко нарезанный лук, мелко нарезанную печень, посыпаем солью, перцем и мелко нарезанной петрушкой. Размешиваем яйца, солим, слегка перчим, хорошо перемешиваем со сметаной и молоком.

В другой посуде распускаем оставшееся масло и вливаем яйца. Запекаем массу в духовке. Кладем на середину омлета печень и перегибаем его пополам.

Выкладываем на блюдо и слегка посыпаем красным перцем.

Состав: 2 яйца

160 г куриной печени
20 г сливочного масла
25 г репчатого лука
20 г сметаны
30 г молока
молотый перец, соль, зелень петрушки по вкусу

Омлет с булкой и печенью

Печень вымачиваем, очищаем от пленок, нарезаем кубиками, быстро обжариваем в растопленном масле, охлаждаем, пропускаем два раза через мясорубку, протираем через сито, солим, добавляем булку, замоченную в молоке, растираем до

пюреобразного состояния (пюре должно иметь консистенцию сметаны). Готовим омлет.

Когда омлет загустеет, кладем на половину его пюре из печени, быстро закрываем второй половиной и выкладываем на горячую тарелку.

Состав: 2 яйца

100 г пшеничного хлеба

100 г печени

120 г молока

25 г сливочного масла

соль по вкусу

Омлет с мясным паштетом

Посуду смазываем сливочным маслом, кладем в нее нарезанный мелкими кусочками мясной паштет, на него – сливочное масло и ставим в духовку на 4–5 минут. Сырые яйца взбиваем с молоком, добавляем по вкусу приправы и выливаем на запеченный паштет. Посыпаем тертым сыром и снова ставим в духовку.

Подаем со свежими помидорами.

Состав: 2 яйца

40 г мясного паштета

100 г молока

20 г сливочного масла

30 г сыра

перец и соль по вкусу

Омлет с мясом и горошком

Желтки растираем с маслом, соединяем с мясом, пропущенным через мясорубку, молоком, сухарями, солью, петрушкой, белками. Массу тщательно перемешиваем, выкладываем на сковороду с разогретым жиром и подрумяниваем с обеих сторон.

Кладем на блюдо и украшаем зеленым горошком, сваренным отдельно.

Подаем с салатом из огурцов, помидоров, редиса.

Состав: 2 яйца

140 г отварного мяса

70 г сливочного масла

40 г молока

80 г зеленого горошка

25 г молотых сухарей

петрушка, соль и перец по вкусу

Омлет с рыбой холодного копчения

Яйца слегка взбиваем и добавляем к ним холодное молоко и соль. Нарезаем мелкими кусочками рыбу, соединяем со взбитыми яйцами и хорошо размешиваем эту массу. Разогреваем сковороду со сливочным маслом, выливаем подготовленную массу и обжариваем на небольшом огне.

Омлет подаем к столу горячим, с обжаренными на сливочном масле гренками.

Состав: 2 яйца

35 г рыбы

40 г молока

20 г сливочного масла

150 г пшеничного хлеба

соль по вкусу

Омлет с помидорами

1-й вариант. Очищаем и протираем через сито помидоры среднего размера. Добавляем яйца, молоко, соль по вкусу, черный перец и муку в таком количестве, чтобы тесто получилось немного гуще теста для блинчиков. Омлет поджариваем на небольшой сковороде.

Посыпаем мелко нарезанной петрушкой, свортываем в виде рулета и подаем с простоквашей.

Состав: 2 яйца

200 г помидоров

100 г молока

мука, перец, соль, петрушка по вкусу.

2-й вариант. Нарезаем кубиками помидоры, отделяем на сите сок, удаляем семена. Взбиваем яйца с молоком, прибавляем мелко нарезанный чеснок, черный перец и помидоры. Смесь выливаем на разогретую сковороду со сливочным маслом.

Готовый омлет складываем вдвое и посыпаем нарезанной петрушкой, тертой брынзой или сыром.

Состав: 2 яйца

80 г помидоров

40 г молока

5 г чеснока

10 г сливочного масла

10 г зелени петрушки

5 г сыра или брынзы

перец и соль по вкусу

Омлет с картофелем

1-й вариант. Протираем вареный картофель, добавляем одно яйцо, солим, перчим, добавляем муку, чтобы получалось не слишком густое тесто. Разделяем тесто небольшими шариками, слегка раскатываем. Поджариваем мелко нарубленное свиное сало с луком, кладем на сковороду картофельные лепешки, заливаем все смесью из двух яиц, взбитых с молоком, и запекаем.

Состав: 3 яйца

120 г картофеля

15 г репчатого лука

10 г свиного сала

60 г молока

мука пшеничная, перец и соль по вкусу

2-й вариант. Очищаем сырой картофель, нарезаем мелкими кубиками, солим, поджариваем на сковороде с маслом. Затем картофель заливаем взбитыми с молоком яйцами, перемешиваем и жарим, как натуральный омлет.

Состав: 3 яйца

100 г картофеля

60 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

3-й вариант. Очищенный картофель варим на пару, горячим протираем через сито, добавляем в пюре соль, молоко, яйца и взбиваем массу миксером до однородной консистенции.

В смазанную маслом форму выкладываем подготовленную массу и запекаем в духовке 15–20 минут.

Подаем со сливками, смешанными с укропом.

Состав: 2 яйца

40 г картофеля

60 г молока

20 г сливочного масла

150 г сливок

5 г зелени укропа

соль по вкусу

Омлет с огурцами

Яйца, молоко, соль, натертые свежие огурцы смешиваем и взбиваем миксером до получения однородной массы. В смазанную маслом и разогретую сковороду выливаем подготовленную массу и запекаем в духовке 15–20 минут.

Готовый омлет оформляем зеленым горошком.

Состав: 2 яйца

40 г молока

30 г сливочного масла

60 г консервированного зеленого горошка

80 г огурцов

соль по вкусу

Омлет с крапивой

Яйца взбиваем и смешиваем с мелко нарубленными промытыми листьями крапивы. Вливаем молоко, солим, размешиваем. Жарим, как натуральный омлет.

Состав: 2 яйца

100 г крапивы

60 г молока

соль по вкусу

Омлет с зеленью

Яйца взбиваем с молоком, солим. Масло разогреваем на большой сковороде, выливаем на нее массу и жарим на слабом огне, не размешивая. Когда омлет снизу зарумянится, а сверху будет еще влажным, посыпает его рубленой зеленью и сворачиваем с помощью вилки в виде рулета.

Состав: 2 яйца

60 г молока

20 г сливочного масла

зелень петрушки, лук и соль по вкусу

Омлет весенний

Взбиваем яйца с молоком, добавляем мелко нарезанные петрушку и укроп, молодой чеснок. Смесь солим и размешиваем. Поджариваем омлет с обеих сторон, складываем вдвое и подаем.

Состав: 2 яйца

60 г молока

10 г зелени петрушки, укропа и чеснок

соль по вкусу

Омлет с миндалем и зеленью

Ядра миндаля ошпариваем кипятком, снимаем кожицу и измельчаем.

Яйца смешиваем с молоком, орехами, добавляем соль, перец, тщательно взбиваем и выливаем на горячую сковороду, смазанную маслом. Омлет обжариваем с обеих сторон.

При подаче посыпает рубленым укропом.

Состав: 2 яйца

20 г миндаля (ядро)

20 г сливочного масла

10 г укропа

40 г молока

перец и соль по вкусу

Омлет с грецкими орехами

Яйца смешиваем с рублеными грецкими орехами, мукой, солью, молоком и взбиваем миксером до получения однородной массы. На разогретую смазанную растительным маслом сковороду выливаем подготовленную массу, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовом шкафу 15–20 минут.

Подаем омлет, посыпав зеленью петрушки.

Состав: 2 яйца

80 г молока

10 г ядер грецких орехов

30 г пшеничной муки

20 г растительного масла

5 г зелени петрушки

10 г рокфора соль по вкусу

Омлет со шпинатом

Яйца в кастрюле слегка взбиваем с молоком, смешиваем с мелко нарезанным шпинатом, солим, жарим, как натуральный омлет.

Состав: 2 яйца

40 г молока

40 г шпината

20 г топленого масла

соль по вкусу

Омлет по-гречески

Молоко, яйца, муку, молотый мускатный орех и соль хорошо перемешиваем. Инжир тщательно моем, вместе с очищенным миндалем мелко рубим и вводим в ранее приготовленную смесь. Все осторожно перемешиваем.

Омлет запекаем на сильно разогретой смазанной маслом сковороде.

При подаче посыпаем сахарным песком и корицей.

Состав: 2 яйца

200 г молока

160 г пшеничной муки

100 г инжира

30 г сахара

2 г корицы

30 г миндаля
5 г мускатного ореха
30 г растительного масла
соль по вкусу

Омлет с хлебом

В яйца постепенно вливаем молоко, взбиваем массу до получения однородной консистенции, добавляем соль. На дно смазанной сливочным маслом формы укладываем ломтики хлеба без корочек и заливаем приготовленной массой. Запекаем в жарочном шкафу 15–20 минут.

Состав: 2 яйца
80 г молока
120 г пшеничного хлеба
10 г сливочного масла
соль по вкусу

Омлет со свежими грибами

1-й вариант. Для приготовления омлета белые свежие грибы мелко шинкуем, поджариваем на масле, смешиваем со взбитыми яйцами, сливками, молоком, солим и снова поджариваем на масле.

Омлет подаем к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Состав: 2 яйца
100 г свежих грибов
40 г молока
5 г зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

2-й вариант. Перебираем, промываем и отвариваем грибы. Затем мелко нарезаем их и припускаем, добавив масла и немного воды (вода должно выпариться). Поджариваем мелко нарезанный зеленый лук и присоединяем его к грибам. Смесь заправляем перцем, укропом или петрушкой.

Отдельно готовим натуральный омлет и на середину его кладем 1–2 ложки фарша.

Готовый омлет складываем пополам и подаем горячим.

Состав: 2 яйца
100 г свежих грибов
60 г молока
10 г топленого масла
5 г зеленого лука
10 г зелени укропа или петрушки

перец и соль по вкусу

Омлет с консервированными грибами

Грибы отделяем от рассола или маринада, шинкуем соломкой, обжариваем 5–7 минут на растительном масле вместе с репчатым луком, затем добавляем зеленый горошек, соль, перец.

Яйца взбиваем и постепенно вводим в них молоко. Полученной смесью заливаем грибы и ставим в духовку на 10–12 минут.

Подаем омлет горячим.

Состав: 2 яйца

120 г консервированных (маринованных) грибов

40 г консервированного зеленого горошка

15 г растительного масла

30 г репчатого лука

40 г молока

перец черный, соль по вкусу

Омлет, фаршированный грибами

Грибы тонко нарезаем и обжариваем на растительном масле с рубленым репчатым луком, добавляем консервированный зеленый горошек, прогреваем 2–3 минуты. Тщательно смешиваем яйца, соль, сахар и муку, постепенно вводим молоко. В смазанную маслом сковороду выливаем массу для омлета и выпекаем, как блин, до образования румяной корочки с обеих сторон. На омлет укладываем грибную начинку, заворачиваем его рулетом и слегка обжариваем.

Подаем со сметаной.

Состав: 2 яйца

120 г консервированных или маринованных грибов

30 г консервированного зеленого горошка

15 г растительного масла

60 г репчатого лука

30 г пшеничной муки

100 г молока

3 г сахара

30 г сметаны

соль по вкусу

Омлет с рыжиками

Рыжики очищаем, обдаем кипятком, сливаем воду, нарезаем на кусочки, поджариваем с луком, солью и перцем.

Яйца взбиваем с молоком, выливаем на горячую сковороду с маслом. Когда яйца свернутся, кладем сверху рыжики, закрываем

крышкой и держим еще 5–8 минут на огне.

Подаем с салатом из свежих помидоров.

Состав: 2 яйца

50 г рыжиков

40 г молока

25 г сливочного масла

75 г репчатого лука

зелень, перец, соль по вкусу

Омлет с шампиньонами и морковью

Шампиньоны нарезаем ломтиками и обжариваем с нарезанным соломкой репчатым луком на растительном масле.

Яйца взбиваем, постепенно вливая молоко, до получения однородной массы, добавляем натертую морковь (сырую), соль и взбиваем еще 5–6 минут.

В смазанную растительным маслом форму или на сковороду выкладываем жареные шампиньоны с луком, заливаем их яично-молочной смесью с морковью и запекаем в хорошо разогретом духовом шкафу 15–20 минут.

Шампиньоны можно заменить другими свежими или консервированными грибами.

Состав: 2 яйца

80 г молока

25 г репчатого лука

70 г шампиньонов

30 г моркови

20 г растительного масла

соль по вкусу

Омлет с творогом

Творог протираем, смешиваем с яйцами до получения однородной массы, солим. Подготовленную массу выкладываем на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и жарим до готовности.

Готовый омлет укладываем на тарелку и подаем на стол.

Состав: 6 яиц

500 г творога

25 г сливочного масла

соль по вкусу

Омлет с творогом и изюмом

Яйца взбиваем, добавляем муку, молоко (350 г), соль и все тщательно перемешиваем. Из этой массы жарим на сливочном масле тонкие омлеты.

Творог протираем, смешиваем с оставшимся молоком, сахарным песком, подготовленным изюмом.

На готовый омлет укладываем творожный фарш, формируем омлет в виде трубочки и подаем на стол.

Состав: 5 яиц

500 г творога

450 г молока

250 г пшеничной муки

35 г сливочного масла

80 г сахара

500 г изюма

соль по вкусу

Омлет с яблоками

1-й вариант. Во взбитую смесь из молока и яиц добавляем соль, нарезанные тонкими ломтиками яблоки, все осторожно перемешиваем, выливаем на сковороду, смазанную маслом, и запекаем в духовке 15–20 минут. Омлет перекладываем на тарелки и подаем.

Состав: 2 яйца

50 г яблок

30 г сливочного масла

40 г молока

соль по вкусу

2-й вариант. Свежие не очень кислые яблоки очищаем, вырезаем сердцевину, нарезаем тонкими ломтиками и слегка поджариваем на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки выливаем взбитые яйца с молоком, перемешиваем и жарим, как натуральный омлет.

Состав: 3 яйца

100 г яблок

40 г молока

10 г сливочного масла

соль по вкусу

3-й вариант. Желтки растираем с сахаром, добавляем крахмал, разведенный холодной водой, молоко и взбитые сливки. Яблоки очищаем, мелко нарезаем, смешиваем с полученной массой.

Сковороду или форму смазываем жиром, посыпаем сухарями, кладем в нее тесто и ставим в духовку на 25–30 минут.

Вынимаем, режем на кусочки, поливаем сметаной с сахаром или фруктовым соком.

Состав: 2 яйца

150 г яблок

20 г молока

50 г сметаны

20 г сливок

15 г сахара

10 г сливочного масла

10 г картофельного крахмала

ванилин по вкусу

4-й вариант. Яблоки нарезаем ломтиками и слегка прогреваем (2–3 минуты) со сливочным маслом. Яйца взбиваем, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания вводим соль и корицу, перемешиваем.

В смазанную сливочным маслом форму кладем ломтики яблок, на них тертую сырую морковь и заливаем приготовленной яично-молочной смесью. Запекаем в духовке 15–20 минут.

Подаем в горячем виде.

Состав: 2 яйца

70 г яблок

40 г молока

10 г сливочного масла

30 г моркови

корица на кончике ножа, соль по вкусу

Омлет с вареньем

Яйца выпускаем в посуду, добавляем молоко, сахар и все хорошо перемешиваем. На разогретую сковороду с маслом наливаем тонким слоем приготовленную смесь и жарим на сильном огне до загустевания массы и образования слегка поджаристой корочки. На середину выпеченного омлета кладем варенье без косточек или джем, края омлета загибаем, закрывая варенье и придавая омлету форму продолговатого пирожка.

Подаем омлет на блюде или тарелке и поливаем сладким соусом или посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 2 яйца

30 г молока 5 г сахара

10 г сливочного масла

25 г варенья без косточек или джема

50 г сладкого соуса

Омлет с вишнями

Муку размешиваем с молоком, вливаем в эту массу яйцо, добавляем соль и замешиваем тесто (негустое, как сметана).

Половину теста выкладываем на разогретую и смазанную маслом сковороду. На него кладем ягоды без косточек, посыпаем сахаром и заливаем оставшимся тестом. Запекаем в духовке 40 минут при умеренной температуре. Снимаем с огня, разрезаем на части и посыпаем сахаром.

Состав: 2 яйца

250 г муки

750 г вишен

240 г молока

50 г топленого масла

сахар и соль по вкусу

Омлет с клубникой

Желтки растираем с сахаром, прибавляем муку, молоко и взбитые белки, все смешиваем с растертой клубникой, массу выкладываем на сковороду с разогретым

маслом и запекаем на слабом огне, поднимая ножом края омлета. Когда масса снизу подрумянится, ставим в духовку на 3–5 минут. Затем омлет вынимаем, выкладываем на тарелку, поливаем сметаной.

Состав: 2 яйца

30 г сливочного масла

20 г молока

60 г пшеничной муки

40 г сахара

60 г сметаны

120 г клубники

Омлет сладкий

Желтки растираем с сахаром, добавляем молоко, крахмал, разведенный холодной водой (1:1), и хорошо взбиваем. Взбитую массу выливаем на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира и при непрерывном помешивании прожариваем, пока омлет не начнет отставать от сковороды. Если масса в процессе жарки будет прилипать к сковороде, понемногу подливаем растопленный жир, причем не в омлет, а по краям сковороды.

Готовый омлет перекладываем на тарелку.

Состав: 2 яйца

50 г сахара

20 г молока

30 г свиного сала

10 г крахмала

Омлет «Сюрприз»

На кусочек бисквита кладем тонкие ломтики консервированных фруктов, на них брусочком сливочное масло, затем мороженое. С боков и сверху выпускаем из кондитерского мешка взбитый с сахаром белок. Затем ставим на 1–2 минуты в духовку, чтобы слегка подрумянился белок, и сразу же подаем.

Состав: 2 яйца

50 г бисквита

100 г мороженого

20 г сливочного масла

45 г сахарной пудры

50 г консервированных фруктов

Четыре чудо-омлета

В сковородку наливаем 150 г воды. В одну 200-граммовую чайную чашку наливаем томатный сок, во вторую – молоко, в третью – мясной или куриный бульон, в четвертую – заливку от консервированного зеленого горошка или фасоли. В каждую чашку выпускаем по одному яйцу, солим, размешиваем вилкой и ставим на решетку сковородки. Закрываем сковородку крышкой и ставим на огонь.

После готовности картофель и омлеты подаем на стол.

Состав: 4 яйца

50 г томатного сока 50 г молока

50 г мясного (куриного) бульона

50 г заливки от консервированного зеленого горошка (фасоли)

300 г картофеля

соль по вкусу

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Мучные блюда – пельмени, вареники, пирожки и другие – можно приготовить из пшеничной муки и манной крупы. В их рецептуру вводят продукты, повышающие биологическую ценность блюд. К таким продуктам относятся, в частности, яйца.

В фарши и начинки для мучных блюд, как правило, добавляют яйца. Готовый фарш следует немедленно охладить, не допуская замораживания.

Тесто для пельменей

В воду добавляем соль, яйцо и тщательно размешиваем. Муку насыпаем горкой, делаем в ней углубление, вливаем в него подготовленную смесь и постепенно замешиваем тесто. Для повышения эластичности тесто энергично вымешиваем или выбиваем. Приготовленное тесто накрываем марлей или полотенцем и выдерживаем 30–40 минут для набухания клейковины.

Состав: 1 яйцо

500 г пшеничной муки

160 г воды

соль по вкусу

Пельмени с яйцами

1-й вариант. Замешиваем тесто, как описано выше, раскатываем и нарезаем квадратиками.

Для фарша варим вкрутую яйца, мелко нарезаем, добавляем лук, обжариваем в масле, заправляем солью и черным перцем, хорошо перемешиваем.

Из теста и фарша формируем обычным способом пельмени.

Подаем их на блюде или в тарелках со сметаной.

Состав для теста: 1 яйцо

500 г пшеничной муки

160 г воды

соль по вкусу

Для фарша: 15 яиц

150 г репчатого лука

50 г топленого масла

перец и соль по вкусу

2-й вариант. Сырые яйца выпускаем в чашку, добавляем молоко или воду по столовой ложке на каждое яйцо, соль, поджаренный на масле лук, все смешиваем.

Из теста (см. предыдущий рецепт) раскатываем колбаски средней величины и разрезаем на одинаковые брусочки. В каждом брусочке пальцами делаем отверстие, углубляя и расширяя его, чтобы получился мешочек из теста. Эти мешочки наполняем яичной массой, прочно закрепляем края, сразу же опускаем в кипящую подсоленную воду. Доводим до готовности и вынимаем.

Подаем со сливочным маслом или сметаной.

Состав для фарша: 3 яйца

50 г молока

75 г репчатого лука

25 г сливочного масла

10 г соли

Пельмени в омлете

Готовим смесь для омлета, жарим омлет до полуготовности, заворачиваем в него отварные пельмени. До полной готовности блюдо доводим в духовке, при подаче поливаем сметаной.

Состав: 2 яйца

150 г пельменей с мясом

20 г молока

соль по вкусу

Равиоли с сырной начинкой

Замесим тесто, как для лапши, посоленное, с маслом и достаточно твердое. Оставим на $1\frac{1}{2}$ часа под льняным полотенцем, чтобы тесто размякло, затем раскатаем в два одинаковых пласта, на один ложкой кладем начинку (все продукты перемешать, приправить) кучками на расстоянии 4 см. Тесто между начинкой смазываем размешанным яйцом.

Второй пласт теста кладем сверху и прижимаем, потом разрезаем все на квадратики так, чтобы начинка была посередине их. Выложим изделия в подсоленную кипящую воду, варим 12 минут (ravioli должны всплыть наверх).

Подаем как самостоятельное блюдо с разной начинкой, полив итальянским томатным соусом, посыпав тертым сыром. Можно запечь в духовке.

Состав для теста: 2 яйца

250 г муки

соль по вкусу

вода

1 ст. ложка оливкового масла.

Для начинки: 100 г тертого швейцарского сыра

100 г пармезана

2–4 желтка

100–200 мл молока

мускатный орех, перец, зелень петрушки

Клецки яичные с ржаной мукой

Яйца взбиваем миксером, солим, добавляем сахар. Яичную смесь с молоком (100 мл) смешиваем с ржаной мукой. Из полученного теста лепим клецки. Кипятим молоко и в момент закипания всыпаем в него сразу все клецки. Когда они всплывут и разбухнут, вынимаем и выкладываем на тарелку, поливаем растопленным сливочным маслом и подаем на стол.

Состав: 2 яйца

500 г молока

80 г ржаной муки

255 г сахара

5 г соли

25 г сливочного масла

Клецки яичные с манной крупой

Кипятим в кастрюле воду, солим, кладем ложку масла, засыпаем манную крупу и варим 6–8 минут, непрерывно помешивая. В манную кашу добавляем сырые яйца, тщательно размешиваем. Чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделяем кусочки каши и опускаем их в кипящую подсоленную воду на 5–7 минут (клецкам желательно придать несколько удлиненную форму и более или менее одинаковую толщину).

Готовые клецки вынимаем из воды шумовкой и кладем на сито, чтобы стекла вода. Затем клецки выкладываем на тарелку, поливаем растопленным сливочным маслом (сметаной) и подаем на стол.

Можно подать клецки как самостоятельное блюдо и как гарнир.

Состав: 5 яиц

180 г манной крупы

40 г сливочного масла

700 г воды

соль по вкусу

Клецки из толокна в молоке

Толокно кладем в кастрюлю, заливаем холодной водой и тщательно размешиваем, чтобы не было комков. Добавляем сырые яйца, солим и снова перемешиваем. Из теста готовим клецки. Опускаем их в горячее молоко и варим 8–10 минут.

Состав: 2 яйца

350 г толокна

720 г молока

100 г воды

соль по вкусу

Вареники с яйцами

2 яйца взбиваем, добавляем молоко, солим. В муку добавляем нагретое до 30–35 °С молоко. Затем вводим 2 взбитых яйца, соль и замешиваем тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживаем 30–40 минут, нарезаем на кусочки и раскатываем кружочками. Каждый кружочек защипываем по краям наполовину, вливаем одно яйцо с маслом, полностью закрываем. Варим в кипящей подсоленной воде.

Подаем со сметаной.

Состав: 3 яйца

500 г пшеничной муки

240 г молока

50 г топленого масла

соль по вкусу

Вареники с крутыми яйцами

Из муки, одного яйца, воды и соли замешиваем тесто.

Для начинки измельчаем три сваренных вкрутую яйца и шпик, добавляем сметану, масло, поджаренный на масле лук, соль и перец. Вареники варим в подсоленной воде 10 минут.

Подаем вареники на слегка подогретой тарелке и поливаем маслом.

Состав: 4 яйца

500 г пшеничной муки

160 г воды

125 г шпика

25 г сметаны

20 г сливочного масла

75 г репчатого лука

перец, соль по вкусу

Курзе с яйцами

Взбиваем сырые яйца. Мелко нарезаем лук, обжариваем на масле, вливаем яйца. Готовим пресное тесто, раскатываем тонкими кружочками и делаем из них мешочки. В мешочек наливаем полторы столовые ложки яичной смеси, края плотно защипываем, чтобы не вылилась жидкость. Опускаем в кипящую воду и варим до готовности.

Состав: 2 яйца

160 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

20 г репчатого лука

соль по вкусу

Конвертики с яйцами

Из муки, молока и соли готовим некрутое тесто. Для начинки выпускаем яйца, солим, добавляем разогретое топленое сало, перемешиваем.

Раскатываем тесто тонким слоем, вырезаем из него кружочки, складываем каждый кружочек пополам, чтобы получился конвертик в виде полумесяца. В каждый такой конвертик кладем одну столовую ложку начинки и защипываем края.

Опускаем конвертики с начинкой в соленую воду и варим. После того как конвертики всплывут, их варим еще 2–3 минуты.

Выкладываем на блюдо и подаем на стол.

Состав для теста: 500 г пшеничной муки

240 г молока

соль по вкусу

Для начинки: 1 яйцо

100 г топленого сала

соль по вкусу

Рваное яичное тесто со сметанным соусом с брусничкой

Тесто готовим, как для блинчиков, хорошенько взбиваем и разливаем на противень с разогретым жиром слоем 3 мм. Испекаем в хорошо нагретой духовке – объем теста увеличится, края поднимутся, станут хрустящими, золотисто-коричневыми. Запекаем только с одной стороны. Готовое тесто разрываем или разрезаем на части и тотчас подаем.

Хорошо охлажденную сметану размешиваем с остальными продуктами для соуса и приправляем.

Подаем рваное тесто, посыпав сахаром, а соус подаем отдельно.

Состав: 4 яйца

240 г муки

соль по вкусу $\frac{1}{2}$ л молока

80 г жира (сало и сливочное масло или жир и сливочное масло)
на смазывание противня

10–20 г сахара для посыпания

Для соуса: $\frac{1}{4}$ л сметаны

100 г брусничного компота

около 60 г сахара

ванильный сахар, лимонный сок и цедра, ром

Творожное рваное тесто

Творог протираем через сито, солим, смешиваем в миксере вместе с желтками, сахаром, пряностями, разбавляем молоком, заправляем мукой и разрыхляем взбитыми белками.

На разогретой сковороде, смазанной маслом, тонкий слой теста обжариваем с двух сторон, потом нарезаем на красивые куски и подаем на тарелке. Поливаем сливками или сметаной с протертыми фруктами – лесной или садовой земляникой, черникой и т. п., посыпая сахаром.

Состав: 4 яичных желтка

400–500 г мягкого творога

соль по вкусу

40 г сахара

лимонная цедра

125 г молока

60 г муки грубого помола

4 белка для взбивания

40 г растительного масла для обжаривания

1/4 л сливок

40 г сахара (для посыпания)

250 г фруктов

Тесто дрожжевое

В посуду наливаем молоко, подогреваем до 30–40 °С, добавляем разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды дрожжи, сахар, яйца и соль. Перед окончанием замешивания добавляем в тесто растопленный маргарин и месим до тех пор, пока он не соединится с тестом. Затем тесто слегка посыпая мукой, накрываем посуду, в которой замешивалось тесто, крышкой или чистой тканью и ставим на 2–3,5 часа в теплое место для брожения. Через 1–1,5 часа тесто обминаем и ставим для брожения; когда оно снова поднимется, еще раз обминаем.

Готовое тесто разделяем на две равные части, каждую из них раскатываем слоем толщиной 3–4 см. На одну лепешку кладем начинку и накрываем другой лепешкой. Придаем пирогу правильную прямоугольную форму, выдерживаем некоторое время в теплом месте.

Смазываем сверху взбитым яйцом, даем тесту расстояться, в двух-трех местах прокалываем ножом и ставим в духовку на 25–30 минут.

Состав: 3 яйца

*1 кг пшеничной муки
35 г дрожжей
480 г воды или молока
60 г маргарина
25 г сахара
соль по вкусу*

Тесто для блинчиков

Яйца растираем с сахаром и солью, добавляем $\frac{1}{3}$ молока, растительное масло, всыпаем муку и замешиваем тесто, тщательно разминая все комочки. Затем постепенно добавляем оставшееся молоко.

Если в жидком тесте будут комочки, то его процеживаем через сито.

Выдерживаем 20–30 минут, а затем наливаем тесто тонким слоем на разогретые сковороды с маслом и выпекаем блинчики.

Состав: 2 яйца

*300 г пшеничной муки
1 л молока
10 г сахара
20 г растительного масла
соль по вкусу*

Блинчики с творогом

Из муки, простокваши, соды и двух яиц готовим тесто. Яйцо соединяем с творогом и сахаром.

Печем блины на сковороде, кладем в кастрюлю, смазанную маслом, перекладывая творожной массой, сверху поливаем сметаной и ставим в духовку на 25–30 минут, посыпая тертым сыром.

Подаем блинчики с сахаром.

Состав: 3 яйца

*300 г пшеничной муки
200 г творога
400 г простокваши
10 г сахара
20 г сливочного масла 4 соды
100 г сметаны
20 г сыра
соль по вкусу*

Блины «тюлевые»

Дрожжи разводим в двух стаканах молока, смешиваем с пшеничной мукой. Когда тесто подойдет, вливаем растертые

желтки, всыпаем гречневую муку, соль, сахар, даем еще раз подойти. Затем вливаем стакан горячего молока, вводим взбитые белки, осторожно размешиваем, печем тонкие блины.

Подаем с маслом, сметаной, икрой.

Состав: 4 яйца

600 г пшеничной муки

550 г кефира

100 г растительного масла

15 г сахара

соль по вкусу

Блины гурьевские

Масло растираем с желтками, солью и сахаром, всыпаем муку, взбиваем, разбавляем кефиром (тесто должно иметь консистенцию густой сметаны). Затем вводим взбитые белки, осторожно вымешиваем и сразу же выпекаем.

Состав: 4 яйца

600 г пшеничной муки

550 г кефира

100 г растительного масла

15 г сахара

соль по вкусу

Блины пикантные

Варим жидкую манную кашу на молоке и горячую тщательно вымешиваем ложкой. Отдельно размешиваем в кипяченой воде гречневую (200 г) и пшеничную (100 г)

муку. Когда масса остынет, вводим дрожжи, смешиваем и даем подойти. Опару соединяем с яичными желтками, молоком, солью, манной кашей и оставшейся мукой. За час до выпечки добавляем кипяченое молоко, а за 10 минут вводим взбитые белки, слегка перемешиваем и выпекаем.

Состав: 6 яиц

600 г гречневой муки

400 г пшеничной муки

50 г дрожжей

900 г молока

100 г манной крупы

400 г воды

соль по вкусу

Блинчики с баклажанами

Баклажан промываем, чистим и мелко нарезаем. Добавляем измельченный лук, солим и даем постоять 15 минут. Затем

отжимаем жидкость, смешиваем с яйцами, мукой, солью и перцем. Выкладываем на сковороду небольшими порциями и жарим в растительном масле.

Подаем с картофельным пюре и овощным салатом.

Состав: 4 яйца

1 крупный баклажан

3 луковицы

2 ст. ложки муки

соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья

Блины из взбитых яиц с клубничным муссом

Яйца взбиваем с сахаром и лимонной цедрой над водяной баней до загустения, затем вливаем в тесто, приготовленное из $\frac{2}{3}$ муки и слегка подсолненного молока. Добавляем оставшуюся муку, порошок-разрыхлитель, хорошо вымешиваем тесто и сразу печем блины.

Перед подачей добавляем к блинам клубничный мусс.

Все продукты для мусса взбиваем до густоты, в конце взбивания добавляем лимонный сок и приправляем по вкусу. Мусс должен иметь пикантный вкус.

Состав: 2–3 яйца

40–60 г сахара лимонная цедра

300 г муки

$\frac{1}{2}$ упаковки разрыхлителя

375 мл молока

соль по вкусу

60 г жира для обжаривания

20 г сливочного масла для смазывания.

Для мусса: 2 белка

250 г клубники (дикой или садовой)

около 100 г сахара

1 ст. ложка лимонного сока

Оладьи сладкие

В теплом молоке разводим дрожжи, сахар, соль. В эту смесь всыпаем муку, вводим яйца, все тщательно перемешиваем и ставим в теплое место на 3–4 часа. Яблоки промываем, нарезаем мелкими кубиками и добавляем в тесто во время обминки. Когда тесто вновь поднимется, оладьи можно выпекать. Выпекаем оладьи на чугунной разогретой сковороде, смазанной жиром.

При подаче горячие оладьи поливаем медом.

Состав: 1 яйцо

550 г пшеничной муки

30 г сахара
20 г дрожжей
500 г молока
150 г яблок
150 г меда
соль по вкусу

Оладьи из крупы

Замоченные рис и пшено смешиваем с овсяными хлопьями, всыпаем смесь в кипящую подсоленную воду, варим до готовности, охлаждаем. Добавляем яйца, разведенные в теплой воде дрожжи, молоко, перемешиваем, ставим тесто на 1,5–2 часа для брожения. В процессе брожения тесто 2–3 раза обминаем. Жарим оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом.

При подаче оладьи можно полить сметаной или подать к ним отдельно варенье, джем, мармелад.

Состав: 5 яиц

200 г молока
10 г овсяных хлопьев
15 г риса
15 г пшена
30 г дрожжей
40 г растительного масла
соль по вкусу

Оладьи обыкновенные

Яйца тщательно растираем с пшеничной мукой, добавляя постепенно молоко и соль по вкусу. Из приготовленного теста формуем оладьи, кладем их на сковороду со слегка подогретым сливочным маслом. Оладьи подрумяниваем с обеих сторон и подаем на стол, посыпав сахарной пудрой.

Состав: 6 яиц

300 г пшеничной муки
500 г молока
30 г сливочного масла
соль по вкусу

Оладьи с яблоками

Желтки растираем с сахаром, добавляем муку, простоквашу с содой, мелко нарезанные яблоки и в конце взбитые белки, тщательно размешиваем. Обжариваем в кипящем жире.

Подаем со сметаной и сахаром.

Состав: 4 яйца

300 г пшеничной муки

400 г простокваши
120 г яблок
150 г кулинарного жира
10 г сахара
сода и соль по вкусу

Оладьи десертные

Масло растираем с сахаром и желтками. Муку смешиваем со сметаной (100 г) и завариваем на слабом огне, все время помешивая, чтобы не пригорела. Когда масса загустеет, охлаждаем, смешиваем с маслом и желтками, растирая в одном направлении, прибавляя взбитую сметану и три взбитых белка. Выпекаем в жире.

Подает с соком или вареньем.

Состав: 3 яйца

200 г пшеничной муки

200 г сметаны

150 г сливочного масла

200 г растительного жира

10 г сахара

Тихоокеанский пирог с тунцом и сыром

Отваренный, очищенный картофель протираем через сито, разбавляем молоком, яйцом, солим, посыпаем перцем, добавляем нарезанное мясо консервированного тунца, около $\frac{2}{3}$ тертого сыра, слегка перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом огнеупорную миску и запекаем 10 минут.

Перед подачей украшаем ломтиками помидоров и тертым сыром.

Состав: 2 яйца

600 г картофеля в кожуре

$\frac{1}{8}$ л молока

соль, молотый перец по вкусу

2 чайные ложки горчицы

200–300 г консервированного тунца

80 г чеддера

20 г сливочного масла для смазывания формы

2–4 помидора

Начинки

Фарш из сыра и яиц

Плавленный сыр, яйца, сливки, рубленую зелень тщательно растираем и взбиваем, добавляем перец, соль, все перемешиваем.

Состав: 3 яйца

400 г плавленого сыра

20 г зелени петрушки и укропа

120 г сливок

молотый перец и соль по вкусу

Фарш из риса и яиц

Варим в большом количестве подсоленной воды рис, чтобы он получился рассыпчатым, добавляем мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, обжаренный на маргарине лук, перец и перемешиваем.

Состав: 3 яйца

300 г риса

80 г столового маргарина

75 г репчатого лука

соль, молотый перец по вкусу

Фарш из риса с зеленым луком и яйцами

Отварной рассыпчатый рис смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, мелко нарубленными сваренными вкрутую яйцами, добавляем маргарин, соль, перец и перемешиваем.

Состав: 3 яйца

300 г риса

500 г зеленого лука

80 г маргарина

соль и молотый перец по вкусу

Фарш из риса с яйцами и рубленой зеленью

Отвариваем в подсоленной воде замоченный рис и откидываем на дуршлаг.

Рис смешиваем со сваренными вкрутую рублеными яйцами, добавляем жаренный на растительном масле репчатый лук, зелень, перец и тщательно перемешиваем.

Состав: 1 яйцо

80 г риса

150 г репчатого лука

40 г растительного масла

30 г зелени петрушки

соль, молотый перец по вкусу

Фарш капустный с яйцами

Репчатый лук слегка обжариваем на растительном масле, выкладываем на противень, на лук кладем нашинкованную соломкой капусту. Ставим противень в жарочный шкаф, нагретый до 180–200 °С, и запекаем капусту 10–12 минут, периодически помешивая, после чего охлаждаем. Затем добавляем в капусту рубленые вареные яйца, зелень, соль, перец и перемешиваем.

Состав: 3 яйца

500 г белокочанной капусты

25 г зелени петрушки и укропа

150 г репчатого лука

40 г растительного масла

соль, молотый перец по вкусу

Фарш из перловой крупы с яйцами

Размоченную перловую крупу заливаем кипящей подсоленной водой, варим до загустевания, закрываем кастрюлю с кашей крышкой и ставим упревать на 30–35 минут.

В готовую перловую кашу добавляем обжаренный на растительном масле рубленый репчатый лук, сваренные вкрутую рубленые яйца, перец, зелень петрушки и перемешиваем.

Состав: 2 яйца

80 г перловой крупы

150 г репчатого лука

40 г растительного масла

30 г зелени петрушки

соль, молотый перец по вкусу

Фарш из квашеной капусты с яйцами

Квашеную капусту пропускаем через мясорубку, добавляем мелко нарубленный обжаренный репчатый лук, соль, перец и тушим 15–20 минут, периодически помешивая массу. В конце тушения добавляем картофельный крахмал, разведенный в 200 г воды, перемешиваем, доводим до кипения и охлаждаем. Добавляем в фарш сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца, зелень петрушки.

Состав: 3 яйца

500 г квашеной капусты

150 г репчатого лука

40 г растительного масла

20 г крахмала

30 г зелени петрушки

молотый перец по вкусу

Фарш из яиц

Варим вкрутую яйца, мелко нарезаем, добавляем лук, обжариваем, заправляем солью и черным перцем, хорошо перемешиваем.

Состав: 3 яйца

100 г репчатого лука

20 г топленого масла

черный перец и соль по вкусу

Фарш из творога с яйцами

Творог протираем через сито, добавляем натертую на мелкой терке морковь, яйца, маргарин, мед, соль и все тщательно перемешиваем.

Состав: 2 яйца

500 г творога

200 г моркови

100 г маргарина

20 г меда

соль по вкусу

Начинка из грибов и яиц

Свежие грибы мелко нарезаем, солим и тушим в собственном соку, смешиваем с мелко нарубленными яйцами.

Состав: 2 яйца

200 г свежих грибов

20 г сливочного масла

соль по вкусу

Начинка из визиги с яйцами

Визигу замачиваем в холодной воде на 2–3 часа, промываем, заливаем свежей водой и варим 3 часа (визига должна быть мягкой). Затем визигу откидываем на решето, потом пропускаем через мясорубку или рубим ножом, добавляем сливочное масло, перец, соль, мелко нарезанные крутые яйца, зелень укропа и все перемешиваем.

Состав: 4 яйца

100 г визиги

30 г сливочного масла

20 г зелени укропа

перец и соль по вкусу

Начинка из капусты с яйцами

Чистим и рубим капусту, ошпариваем, откидываем на сито, обдаем холодной водой, отжимаем, складываем в посуду с растопленным маслом, обжариваем 10 минут, помешивая, чтобы капуста не пригорела, после чего добавляем вареные рубленые яйца, соль и сахар.

Состав: 4 яйца

500 г белокочанной капусты

40 г сливочного масла

сахар и соль по вкусу

Мучные кондитерские изделия

Мучные кондитерские изделия невозможно приготовить без яиц. Рецепты кексов, печенья, крокетов, ватрушек и других изделий вы найдете в этом разделе.

Оладьи бисквитные

Желтки растираем с сахаром, добавляем взбитые белки, муку, очищенные и мелко нарезанные яблоки, перемешиваем с сахаром и корицей, еще раз перемешиваем и жарим на разогретом масле.

Готовые оладьи посыпаем сахарным песком или сахарной пудрой.

Состав: 3 яйца

300 г яблок

150 г пшеничной муки

120 г сахара (песок или пудра)

40 г сливочного масла

корица по вкусу

Медовая горка

Из муки, яиц, сметаны и соды замешиваем крутое тесто и раскатываем тонким слоем, нарезаем ленточками длиной 2–3 см. Кусочки теста обжариваем в подсолнечном масле, как хворост.

Готовые ленточки выкладываем на тарелку горкой, поливаем горячим медом, через 3–4 часа ставим на некоторое время в холодильник.

Состав: 5 яиц

100 г сметаны

150 г пшеничной муки

300 г меда

10 г соды

Печенье «Айгуль»

Масло сливочное взбиваем, добавляем сахарный песок, яйца. Смесь взбиваем еще 10 минут, добавляем муку и замешиваем тесто, из которого вырезаем лепешки диаметром 5 см и выпекаем их на противне. Затем лепешки смазываем тонким слоем повидла и склеиваем.

Из какао-порошка готовим помадку и украшаем печенье.

Состав: 7 яиц

300 г пшеничной муки

400 г сахарного песка

200 г повидла

300 г сливочного масла

5 г какао-порошка

Крокеты воздушные

Кладем в кастрюлю с водой масло и соль, кипятим, всыпаем стружкой просеянную муку, хорошо перемешиваем и ставим на огонь на 1–2 минуты, непрерывно помешивая.

Заварное тесто охлаждаем и, помешивая, вливаем в него постепенно яйцо. Кусочки теста чайной ложкой опускаем в кипящий жир.

Готовые крокеты посыпаем сахарной пудрой и подаем с вареньем.

Состав: 1 яйцо

30 г пшеничной муки

15 г сливочного масла

15 г сахарной пудры

25 г жира или топленого масла

200 г воды

соль по вкусу

Кекс ореховый

Яйца растираем с сахаром добела, затем добавляем муку, слегка растопленное сливочное масло и измельченные орехи. Тесто делим на две равные части; в половину теста добавляем какао-порошок, размешиваем.

В форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, выливаем сначала светлое тесто, а затем темное (с какао). Выпекаем в духовке 25–30 минут.

Вынимаем из формы, посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 7 яиц

200 г сахарного песка

30 г пшеничной муки

10 г какао-порошка

50 г орехов

50 г сливочного масла

Сдобный творожный пирог

Смешиваем яйца с сахаром и цедрой, добавляем протертый творог, порошок для пудинга, размягченное масло, взбиваем и перемешиваем с вымытым изюмом. Выкладываем в приготовленную форму и запекаем при слабом нагреве (около 45 минут).

Состав: 2 яйца

60 г сахара

лимонная цедра

500 г жирного творога

1/2 порошка ванильного пудинга

30 г сливочного масла

30 г изюма

жир для смазывания формы и панировочные сухари для посыпания формы для запекания

Кофейный рулет

Взбиваем в кастрюле венчиком яйца с сахарным песком в пышную густую массу (объем ее должен в 2–3 раза превышать первоначальный). Тоненькой струйкой всыпаем муку, кофе и размешиваем. Выкладываем тесто тонким слоем на противень, покрытый пергаментом, и выпекаем в духовке не более 5 минут при температуре 200 °С. Даем бисквиту остыть и закрываем его полотенцем.

На середину бисквита кладем любой крем, смазываем всю поверхность и сворачиваем бисквит рулетом. Сверху и с боков рулет смазываем кремом и украшаем шоколадом.

Состав: 6 яиц

150 г пшеничной муки

220 г сливочного масла

225 г сахарного песка

20 г кофе

Заготовки для тортов

Бисквитная заготовка

Яйца с сахаром взбиваем на водяной бане, затем в холодном виде до загустения. К охлажденным яйцам примешиваем просеянную муку, добавляем растопленное масло. Наливаем тесто в форму и запекаем – сначала в умеренно нагретой духовке, а когда тесто поднимется, в более горячей духовке.

Состав: 5 яиц

200 г сахара

200 г муки

20 г сливочного масла

Заготовка для торта

Масло взбиваем в пену, добавляем половину нормы сахара и порошок какао. При постоянном перемешивании постепенно добавляем один за другим желтки.

В чистой нежирной посуде взбиваем белки, к которым потом постепенно добавляем оставшийся сахар. Крем с белками тщательно перемешиваем и посыпаем мукой.

Выкладываем тесто в форму для торта и запекаем – сначала в умеренно нагретой духовке (пока не поднимется), потом в более горячей.

Состав: 4 яичных желтка

5 яичных белков

60 г сливочного масла

100 г сахара

30 г порошка какао

60 г муки среднего помола

Заготовка из триестского теста

Белки взбиваем в густую пену, постепенно добавляя сахар, потом муку и натертый миндаль. Заливаем крем растопленным маслом, осторожно перемешиваем и выкладываем в форму для торта. Запекаем сначала в сред-ненагретой духовке (пока торт не поднимется), потом в горячей.

Состав: 5 яичных белков

100 г сахара

40 г муки

40 г миндаля

30 г сливочного масла

Заготовка для песочного торта

Приводим три варианта рецептов:

1) 4 яйца, 4 желтка, 120 г сахара, 120 г муки, 50 г сливочного масла, лимонная цедра;

2) 4 яйца, 4 желтка, 140 г сахара, 140 г муки, 80 г сливочного масла, лимонная цедра, 2 ложки воды;

3) 4 яйца, 4 желтка, 80 г сахара, 130 г муки, 60 г сливочного масла; лимонная цедра.

Сахар, яйца и желтки взбиваем над паром до тех пор, пока масса не станет довольно горячей, затем продолжаем взбивание ее до охлаждения.

Во взбитый крем добавляем просеянную муку с лимонной цедрой и медленно наливаем растопленное масло. Тесто выкладываем в форму для торта и запекаем сначала в умеренно нагретой духовке, а потом в горячей.

Торт бисквитный

Бисквит. Выпускаем в миску яйца, всыпаем сахар, размешиваем и взбиваем до увеличения объема массы в 3 раза. Струйкой всыпаем просеянную муку, быстро перемешивая деревянной ложкой или лопаточкой. Затем выливаем тесто в круглую форму или кастрюлю, выстланную пергаментом. Ставим в духовку примерно на 50–60 минут. Готовый бисквит вынимаем из формы, когда он остынет, но сразу не разрезаем. Он должен выстояться несколько часов.

Крем. В кастрюле смешиваем сахар, яйцо и половину молока, ставим на небольшой огонь, все время помешивая. До закипания массы добавляем остальное молоко и кипятим 5 минут. Смесь охлаждаем и вводим предварительно размягченное сливочное масло, энергично взбивая столовой ложкой. В готовый крем добавляем на кончике ножа ванильный сахар.

Сироп. В крепкий кофе насыпаем сахар, кипятим, а потом охлаждаем и добавляем лимонный сок.

Отделка торта. Разрезаем бисквит на две части, нижнюю пропитываем сиропом и смазываем кремом. Соединяем обе части. Сверху смачиваем торт оставшимся сиропом, посыпаем бисквитной крошкой, смазываем кремом.

Для украшения расчерчиваем поверхность торта ножом на равные части и в каждую клеточку кладем ягоду из варенья (вишню, сливу, клубнику).

Крем можно заменить фруктовой начинкой или вареньем, лучше всего черносмородиновым.

Состав для бисквита: 4 яйца

80 г сахарного песка

80 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта

Для крема: 1 яйцо
70 г сахарного песка
90 г молока
70 г сливочного масла
ванильный сахар
Для сиропа: 50 г сахара
120 г крепкого кофе
7 г лимонного сока

Торт «Славянка»

Бисквит. Яйца взбиваем с сахаром до густой консистенции, добавляем муку, крахмал, замешиваем тесто, делим его на три части и выпекаем каждую на листах бумаги (в форме круга или квадрата) при температуре 200 °С не более 10 минут. Как только бисквит порозовеет, его вынимаем, охлаждаем и обрезаем по кругу или квадрату. Оставшиеся крошки протираем вместе с халвой через сито (для посыпки торта).

Крем. В сгущенное молоко добавляем воду, доводим до кипения и тонкой струйкой вводим хорошо размешанные желтки; на водяной бане увариваем эту смесь, помешивая, до получения консистенции густой манной каши. Массу охлаждаем, взбиваем вместе со сливочным маслом. Затем вводим протертую через сито халву и ванильный сахар.

Отделка торта. Три слоя бисквита пропитываем кремом, смазываем кремом торт сверху и с боков.

При желании украшаем его консервированными фруктами.

Состав для бисквита: 6 яиц

150 г сахарного песка
150 г пшеничной муки
30 г крахмала
20 г халвы

Для крема: 150 г сгущенного молока
70 г воды
3 яйца (желток)
250 г сливочного масла
50 г халвы ванильный сахар

Бисквит творожный

Взбиваем желтки яиц, смешиваем их с творогом, добавляем муку и взбитые в пену белки, перемешиваем. Полученную массу выкладываем на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой, и выпекаем в духовке около 40 минут.

Состав: 10 яичных желтков
2 яичных белка

250 г творога
200 г пшеничной муки
соль по вкусу

Торт творожный

Тщательно размешиваем растертый жирный творог со сливочным маслом и желтками яиц, добавляем ванильный сахар, сахар, муку, смешанную с молотыми сухарями, взбитые белки яиц, изюм, хорошо размешиваем.

Массу выкладываем в смазанную сливочным маслом форму, выложенную пергаментом. Запекаем в духовке в течение часа и подаем на стол.

Состав: 3 яйца
200 г жирного творога
50 г сливочного масла
100 г сахарного песка
40 г изюма
300 г пшеничной муки
10 г молотых сухарей
ванильный сахар

Торт ореховый

Очищенные орехи подсушиваем, натираем на терке или пропускаем через мясорубку. Яйца (8 шт.) осторожно разбиваем, отделяя желтки от белков, опускаем белки ложкой в кипящую воду, варим 5–6 минут, вынимаем из воды на сито.

Растираем 8 желтков деревянной ложкой, добавляем сахар, лимонную цедру, муку и масло. Затем всыпаем орехи, добавляем два желтка и белки 10 яиц. Всю массу тщательно смешиваем, выкладываем в одну или две формы, выпекаем, охлаждаем.

Коржи промазываем кремом или мармеладом, мармеладом же можно украсить торт сверху.

Состав: 10 яиц
200 г орехов (ядра)
100 г сливочного масла
270 г сахарной пудры
120 г пшеничной муки
лимонная цедра, жир и сухари (для формы)

Торт шоколадный с хлебной крошкой

Желтки растираем с сахаром, добавляем сливочное масло, шоколад и хлебную крошку, смешанную с мукой, взбитые белки. Выпекаем два коржа, охлаждаем, смазываем любым кремом.

Состав: 6 яиц

100 г сливочного масла
50 г шоколада
75 г сахарного песка
50 г хлебных крошек
20 г пшеничной муки
сухари и жир (для формы), ванильный сахар

Торт «Венский»

Масло растираем со взбитыми по одному яйцами, всыпаем сахарную пудру, смешанную с пшеничной мукой, добавляем ванильный сахар. Тесто разделяваем на две части и раскатываем. Выпекаем два коржа, охлаждаем их и смазываем джемом.

Украшаем торт цукатами.

Состав: 8 яиц

200 г сливочного масла
220 г сахарной пудры
100 г пшеничной муки
200 г фруктового джема
ванильный сахар или лимонная цедра

Торт «Аврора»

Яйца и сахар смешиваем и взбиваем, всыпаем муку и замешиваем тесто.

Взбиваем венчиком размягченное сливочное масло с клубничным джемом. Наливаем в кастрюлю 200 мл воды, всыпаем, помешивая, столько же сахарного песка и доводим до кипения.

Белковая прокладка: взбиваем 2–3 охлажденных белка, всыпаем неполный стакан сахарного песка, молотые орехи. Эту массу выкладываем ровным слоем на противень, покрытый пергаментом, так, чтобы получилась лепешка, и выпекаем в духовке при температуре 80–100 °С.

Варим сахарный сироп.

Бисквит разрезаем вдоль пополам. Нижнюю половину пропитываем сиропом, густо смазываем кремом, кладем на крем белковую лепешку, которую тоже смазываем кремом, и закрываем верхней половиной бисквита, пропитанной сиропом.

Верх торта смазываем кремом и украшаем лимоном и шоколадом.

Состав для бисквита: 3 яйца

150 г пшеничной муки
120 г сахарного песка.

Для сиропа, крема, белковой прокладки: 3 яйца (белок)
400 г сахара

120 г сливочного масла
75 г клубничного джема
50 г молотых орехов

Торт «Деликатес»

Желтки растираем с сахаром, добавляем растертое масло, муку, сок половины лимона и яичные белки. Выпекаем две лепешки, охлаждаем. Для приготовления крема сметану смешиваем с сахаром, добавляем масло. Желтки растираем с $\frac{1}{2}$ стакана сахара, охлаждаем. Орехи и цедру лимона натираем, смешиваем с желтками и со сметаной.

Готовые лепешки смазываем кремом, складываем и сверху украшаем кремом, лимоном и мармеладом.

Состав для теста: 8 яиц

300 г пшеничной муки
200 г сахарного песка
150 г сливочного масла
1 лимон

Для крема: 4 желтка

400 г сметаны
100 г сливочного масла
220 г сахарного песка
орехи, мармелад

Торт «Праздничный»

Растираем добела желтки яиц и сахар, после чего добавляем ванильный сахар, сметану, муку и перемешиваем.

Взбиваем в крепкую пену белки, постепенно добавляя сахар, чтобы белки не оседали. Взбитые белки осторожно вводим в приготовленную массу и перемешиваем движением сверху вниз. Форму смазываем маслом, посыпаем сухарями, выкладываем в нее тесто и выпекаем 20–25 минут.

Торт выкладываем на блюдо и посыпаем сахарной пудрой, украшаем цукатами, ягодами из варенья, орехами.

Состав: 6 яиц

200 г сахарного песка
250 г сметаны
350 г пшеничной муки
20 г сухарей
30 г сливочного масла
10 г сахарной пудры
ванильный сахар по вкусу

Торт «Любимый»

Желтки, сахарный песок хорошо растираем, затем добавляем муку, все смешиваем, добавляем сметану, еще раз смешиваем. Белки взбиваем в крепкую пену, постепенно добавляя сахар (30 г). Взбитые белки осторожно смешиваем с тестом, добавляя их не сразу, а постепенно, чтобы они распределились равномерно.

Разогретую форму или сковороду с высокими краями смазываем маслом, слегка посыпаем толчеными сухарями, осторожно выливаем тесто и ставим в духовку на 20–25 минут.

Для крема размягчаем сливочное масло и растираем со стаканом сахарного песка, добавляем яйца, ванильный сахар и взбиваем.

Когда торт остынет, разрезаем его на две лепешки. Нижнюю лепешку слегка пропитываем сиропом. На лепешку выкладываем половину крема, накрываем второй лепешкой и выкладываем остальной крем.

Украшаем орехами, ореховой крошкой или кусочками шоколада, ягодами, мармеладом и ставим в холодильник.

Состав: 5 яиц

220 г сахарного песка

50 г пшеничной муки

200 г сметаны

30 г сливочного масла.

Для крема: 200 г сливочного масла

200 г сахарного песка

2 яйца

15 г ванильного сахара

ДЕСЕРТЫ

Суфле

Необходимый компонент любого суфле (воздушного пирога) – хорошо взбитые белки. Перед взбиванием их надо охладить. Начинают взбивать медленно, постепенно увеличивая скорость. Объем белков в результате взбивания должен увеличиться в 4–6 раз. Взбитые белки следует использовать сразу же, чтобы они не оседали.

Суфле выпекают в духовке при температуре 180–200 °С 10–15 минут. Объем суфле при выпекании увеличивается в 2–2,5 раза, что следует учитывать, заполняя форму для выпечки.

Суфле яичное

Белки взбиваем с сахарной пудрой и ванильным сахаром, а желтки растираем с сахарной пудрой. Затем смеси соединяем и осторожно перемешиваем. Массу выкладываем на смазанную сливочным маслом сковороду и выпекаем.

Суфле можно посыпать сахарной пудрой.

Состав: 4 яйца

120 г сахарной пудры

30 г сливочного масла

ванильный сахар по вкусу

Суфле из яиц и сыра

Расплавляем в маленькой кастрюле сыр, добавляем желтки, молоко, муку, перец, тщательно перемешиваем. Взбиваем в густую пену белки и добавляем в смесь. Этой массой заполняем на $\frac{3}{4}$ формочки, смазанные маслом, и запекаем.

Состав: 4 яйца

250 г сыра

200 г молока

30 г пшеничной муки

40 г сливочного масла

перец по вкусу

Суфле из бананов

Готовим пюре из очищенных сырых бананов, добавляем сахар и вводим взбитые белки. Массу кладем в форму, смазанную маслом, и запекаем.

При подаче посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яичных белков

200 г бананов

130 г сахарного песка

15 г сахарной пудры
10 г сливочного масла

Суфле из сушеных яблок

Сушеные яблоки тщательно промываем, варим до готовности, добавив в воду сахар, лимонную кислоту, и протираем вместе с отваром (отвара после варки должно остаться мало). Белки взбиваем в густую пену, осторожно соединяем с протертыми яблоками и запекаем при температуре не выше 160 °С.

Готовое суфле посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яичных белков

100 г сушеных яблок
120 г сахарного песка
10 г сливочного масла
15 г сахарной пудры
100 г воды
1 г лимонной кислоты

Суфле яблочное

Яблоки промываем, разрезаем пополам, удаляем сердцевину, выкладываем на противень, сбрызгиваем водой и запекаем в духовке при температуре 120–140 °С 20–30 минут.

Печеные яблоки охлаждаем и протираем через сито. В полученное яблочное пюре добавляем сахар и провариваем до загустения. Полученную массу соединяем со взбитыми белками, выкладываем на противень и запекаем.

Состав: 3 яичных белка

2 яблока
40 г сахара
20 г сливочного масла
5 г сахарной пудры
150 г молока или сливок

Суфле апельсиновое

Растапливаем сливочное масло, добавляем муку и, помешивая, прогреваем на огне, не доводя до кипения. Затем заливаем все теплым молоком, предварительно растворив в нем соль и сахар. В смесь добавляем нарезанную мелкой соломкой цедру апельсина и прогреваем до загустения 15–20 минут. После этого снимаем с огня, немного охлаждаем, осторожно вводим взбитые белки и апельсиновый сок и выпекаем.

Состав: 10 яичных белков

400 г апельсинов
170 г апельсинового сока

20 г апельсиновой цедры
150 г молока
40 г сливочного масла
50 г пшеничной муки
250 г сахарного песка
соль по вкусу

Лимонное суфле

Готовим желтую мучную пассеровку, провариваем с молоком, приправляем цедрой, вмешиваем постепенно желтки и разрыхляем взбитыми белками. Наполняем этой смесью смазанные маслом кокотницы, обильно посыпаем сахаром и запекаем суфле на водяной бане 40 минут.

К суфле подаем лимонный сок, прокипяченный с водой и сахаром.

Состав: 6 яичных желтков
100 г сливочного масла
100 г муки
 $\frac{1}{2}$ л молока
цедра с 1–2 лимонов
6 белков для взбивания
сливочное масло для смазывания формочек
100 г сахара
лимонная заправка из сока 2 лимонов
 $\frac{1}{4}$ л воды
80 г сахара

Суфле абрикосовое или сливовое

Абрикосы (сливы) моем, удаляем косточки, припускаем до готовности и протираем. Затем добавляем сахар, варим до загустения, соединяем со взбитыми белками и запекаем.

Состав: 10 яичных белков
200 г абрикосов или слив
130 г сахарного песка
10 г сливочного масла
15 г сахарной пудры

Суфле из груш

Груши промываем, нарезаем крупными дольками, припускаем до готовности и протираем. В грушевое пюре добавляем сахар и вводим взбитые белки. Массу выкладываем на порционную сковороду, смазанную маслом, и запекаем.

Состав: 10 яичных белков
200 г груш

130 г сахарного песка
10 г сливочного масла

Суфле миндальное

Желтки растираем с сахаром, добавляем муку и измельченный поджаренный миндаль. Смесь разводим горячим молоком и, непрерывно помешивая, провариваем до загустения, затем соединяем со взбитыми белками. Приготовленную массу выкладываем на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекаем в духовке.

Суфле посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яиц ванилин

230 г сахарного песка
45 г пшеничной муки
10 г сливочного масла
150 г миндаля
30 г сахарной пудры
200 г молока

Суфле из варенья

Густое варенье смешиваем со взбитыми в пену белками, выкладываем в форму, смазанную маслом, и запекаем.

При подаче суфле посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яичных белков

250 г варенья (малиновое, земляничное или другое)
10 г сливочного масла
20 г сахарной пудры

Суфле шоколадное

Шоколад натираем на крупной терке и соединяем с растертыми с сахаром желтками и мукой, после чего разводим горячим молоком и провариваем до загустения. Полученную массу смешиваем со взбитыми белками, укладываем в смазанную маслом форму и запекаем.

При подаче суфле посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яиц

200 г сахарного песка
120 г шоколада
240 г молока
50 г пшеничной муки
15 г сливочного масла
сахарная пудра

Суфле ванильное

В желтки, растертые с сахаром, кладем муку, ванильный сахар, перемешиваем, постепенно вливая холодное молоко. Затем смесь провариваем на слабом огне, не доводя до кипения. Полученную однородную массу соединяем при быстром помешивании со взбитыми белками, выкладываем горкой на смазанную маслом сковороду. Поверхность украшаем узорами из этой же массы, которую выпускаем из кондитерского мешка. Затем выпекаем в духовке 10–15 минут.

Состав: 2 яйца

30 г сахарного песка

10 г пшеничной муки

40 г молока

10 г сливочного масла

3 г сахарной пудры

0,2 г ванильного сахара

Суфле из крыжовника

Крыжовник промываем, провариваем до размягчения в небольшом количестве воды, добавив цедру лимона и сахар ($1/2$ нормы), протираем через сито. Желтки растираем с сахаром, соединяем с пюре и провариваем 3–5 минут, постоянно помешивая. Снимаем с огня и вводим взбитые белки. Полученную массу перекладываем в смазанную маслом форму и запекаем в жарочном шкафу.

Состав: 9 яиц

600 г крыжовника

250 г сахарного песка

10 г лимонной цедры

Суфле из земляники

Ягоды перебираем, промываем и протираем. Добавив в пюре сахар, варим до загустения, после чего, не охлаждая, соединяем со взбитыми белками. Порционную сковороду или форму смазываем сливочным маслом, приготовленную массу выкладываем горкой и запекаем в духовке.

При подаче посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 10 яичных белков

130 г сахарного песка

150 г земляники

10 г сливочного масла

15 г сахарной цедры

Суфле из хлеба

Мякиш черствого хлеба нарезаем мелкими кубиками,

заливаем молоком и оставляем на 30–40 минут, после чего смешиваем миксером в однородную массу. Желтки растираем с сахаром, смешиваем с тщательно промытым изюмом (без косточек). Белки взбиваем и вводим в смесь. Суфле выпекаем в смазанной маслом форме.

При подаче посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 7 яиц

180 г пшеничного хлеба

250 г молока

30 г изюма

200 г сахарного песка

15 г сливочного масла

30 г сахарной цедры

Суфле из свежих грибов

Грибы (белые, подосиновики, подберезовики) варим в подсоленной воде, вынимаем из бульона и пропускаем через мясорубку.

Хлеб нарезаем на кусочки, заливаем горячим молоком, немного охлаждаем, добавляем растертые желтки, сметану и измельченные грибы. Затем вводим взбитые белки, добавляем муку и соль.

Все тщательно перемешиваем, выкладываем в форму, смазанную маслом, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем маслом и ставим в горячую духовку. Запекаем, пока не подрумянится.

Состав: 3 яйца

250 г свежих грибов

150 г пшеничного хлеба

180 г молока

10 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

15 г сыра

75 г сметаны

соль по вкусу

Суфле из отварной рыбы

Рыбу разделяем на филе без кожи и костей, нарезаем кусочками и припускаем в воде до готовности. После этого рыбу пропускаем через мясорубку с частой решеткой, добавляем сливочное масло, желтки, молочный соус и все хорошо перемешиваем. Затем вводим взбитые яичные белки и осторожно перемешиваем. Готовую массу кладем в формочки, смазанные сливочным маслом, и припускаем на пару до готовности.

При подаче поливаем сливочным маслом. Молочный соус:

муку разводим горячим молоком и варим 7–10 минут при слабом кипении.

Состав: 1 яйцо

250 г свежей рыбы

15 г сливочного масла

35 г молока

10 г пшеничной муки

Суфле из помидоров

Готовим из свежих помидоров пюре, добавляем тертый сыр, сливочное масло, густую сметану, сырые желтки, взбитые белки. Отвариваем макароны, откидываем на сито, заправляем маслом и тертым сыром. Смазываем форму для суфле маслом, кладем на дно слой пюре из помидоров, затем слой макарон, а сверху пюре. Отвариваем на пару или запекаем в духовке.

Состав: 2 яйца

180 г помидоров

40 г сыра

20 г сливочного масла

40 г сметаны

100 г макарон

Суфле из цветной капусты

Очищенную цветную капусту разделяем на отдельные соцветия, промываем, варим до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откидываем на дуршлаг и протираем через сито.

В готовый молочный соус (см. выше) средней густоты, нагретый до 60–70 °С, вводим сырые желтки и перемешиваем. Полученную смесь соединяем с капустным пюре, добавляем взбитые яичные белки и осторожно перемешиваем сверху вниз. Готовую массу выкладываем в формочки, смазанные сливочным маслом, и припускаем до готовности.

При подаче поливаем сливочным маслом.

Состав: 1 яйцо

200 г цветной капусты

80 г молока

10 г пшеничной муки

20 г сливочного масла

Суфле из кабачков

Очищенные кабачки нарезаем и отвариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг, разминаем вилкой и полученное пюре слегка обжариваем в масле. Снимаем с огня, охлаждаем,

потом вливаем молоко, добавляем сыр, молотые сухари, мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец и взбитые в пену яйца. Массу размешиваем и выкладываем в посуду, смазанную маслом, поливаем маслом, запекаем в духовке.

Суфле подаем горячим.

Состав: 4 яйца

900 г кабачков

180 г молока

80 г молотых сухарей

10 г зелени петрушки

60 г сливочного масла

сыр, соль и перец по вкусу

Суфле ореховое

Ядра грецкого ореха обжариваем, удаляем поверхностную пленку и растираем. Готовим, как суфле ванильное, добавляя орехи при растирании желтков с сахаром.

Состав: 10 яиц

200 г сахарного песка

200 г молока

20 г пшеничной муки

100 г грецких орехов

20 г масла

15 г сахарной пудры

Суфле из сметаны

1-й вариант. Желтки растираем с сахаром, добавляем муку, сметану и, помешивая, варим 5–7 минут, после чего вводим лимонную цедру, все перемешиваем и соединяем со взбитыми белками. Суфле выпекаем в смазанной маслом форме. Готовое суфле посыпает сахарной пудрой.

2-й вариант. Муку смешиваем со сметаной, кипятим, взбиваем миксером до получения однородной массы. Затем смесь охлаждаем, вводим в нее желток, сахар, лимонную цедру и взбитые белки. Все тщательно перемешиваем, укладываем в глубокую, смазанную маслом форму и запекаем.

Состав: 10 яиц

240 г сметаны

50 г пшеничной муки

200 г сахарного песка

30 г лимонной цедры

20 г сливочного масла

Суфле творожное

Творог протираем через сито, добавляем манную крупу, желтки, растертые с сахаром, молоко, ванильный сахар и все хорошо перемешиваем. В массу вводим взбитые белки. Формочку смазываем сливочным маслом, кладем в нее подготовленную массу и варим суфле на водяной бане.

При подаче поливаем сметаной.

Состав: 3 яйца

500 г творога

50 г манной крупы

20 г сахарного песка

100 г молока

20 г сливочного масла

ванильный сахар по вкусу

Суфле творожное с курагой и морковью

Морковь натираем на мелкой терке, курагу промываем и мелко рубим, творог протираем через сито. Смешиваем творог, морковь, курагу, манную крупу, желтки, растертые с сахаром, до получения однородной массы и вводим взбитые белки. Формочку смазываем маслом, кладем в нее подготовленные продукты. Суфле доводим до готовности на водяной бане.

Подаем со сметаной.

Состав: 3 яйца

500 г творога

50 г манной крупы

50 г моркови

50 г кураги

30 г сливочного масла

100 г сметаны

Безе яблочное

Яблоки без сердцевины печем, протираем через сито, смешиваем с сахарной пудрой и яичными белками и взбиваем на холоде в густую пышную массу. Противень застилаем чистой белой бумагой, выкладываем на него массу, сформованную в виде полушара с помощью ложки, и запекаем.

Состав: 10 яичных белков

700 г яблок

250 г сахарной пудры

Безе заварное

Варим густой сахарный сироп, слегка охлаждаем и постепенно вводим в него взбитые белки. Массу тщательно

размешиваем. Ложкой формуем из подготовленной массы продолговатые лепешки, кладем на противень и выдерживаем 1–2 часа, после чего ставим в слегка разогретую духовку на 10–15 минут.

Готовые лепешки склеиваем вишневым сиропом.

Состав: 8 яичных белков

500 г сахарного песка

250 г воды

200 г вишневого сиропа

«Ласточкино гнездо»

Белки взбиваем, постепенно добавляя сахар. Рубим миндаль и добавляем к взбитым белкам. Массу при помощи кондитерского мешка выпускаем круговыми движениями на смазанный жиром противень так, чтобы получились лепешки, напоминающие по форме ласточкино гнездо. Выпекаем изделия на очень слабом огне.

Подаем в холодном виде.

Состав: 6 яичных белков

430 г сахарного песка

430 г миндаля

«Снежки» в ванильном соусе

Белки охлаждаем, взбиваем, добавляем сахарный песок, лимонную кислоту и хорошо размешиваем. Подготовленную белковую массу формуем ложкой в виде шариков и опускаем в кипящую воду. «Снежки» варим 3–5 минут. Готовые «снежки» раскладываем в порционную посуду и заливаем ванильным соусом.

Для соуса яичные желтки растираем с сахаром и соединяем с молоком. Слегка обжаренную пшеничную муку разводим небольшим количеством молока, тщательно размешивая, чтобы не было комков, и вводим в яично-молочную смесь, которую нагреваем до 80 °С, непрерывно помешивая. В соус добавляем ванильный сахар.

Состав: 8 яичных белков

100 г сахарного песка

0,2 г ванильного сахара

0,5 г лимонной кислоты

Для соуса: 4 яичных желтка

500 г молока

100 г сахарного песка

10 г пшеничной муки

0,2 г ванильного сахара

Пудинги и запеканки

Яичные белки для пудинга взбивают так же, как для суфле, и вводят в подготовленную смесь в два приема, осторожно перемешивая массу сверху вниз. Готовят пудинг на водяной бане.

Чтобы пудинг был легким и пористым, воду для водяной бани нагревают постепенно, доводят до кипения и поддерживают кипение, не допуская повторного закипания воды, иначе пудинг осядет.

Запеканки чаще всего готовят из крупы с добавлением свежих и консервированных фруктов. Обязательной составной частью запеканок, как и пудингов, являются яйца.

Пудинг из творога

Творог протираем через сито. Желтки яиц растираем с сахаром, ванильным сахаром, добавляем просеянную пшеничную муку, творог, изюм и хорошо перемешиваем. Полученную массу соединяем в два приема со взбитыми белками и кладем в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Пудинг запекаем или провариваем на водяной бане.

При подаче поливаем сметаной или абрикосовым соусом.

Состав: 3 яйца

500 г творога

20 г пшеничной муки или манной крупы

120 г сахарного песка

40 г изюма

50 г сливочного масла

20 г молотых сухарей

100 г сметаны

ванильный сахар по вкусу

Пудинг из творога с изюмом и корицей

Варим жидкую манную кашу на молоке и вводим в нее масло, протертый творог, желтки, сахар, перебранный и промытый изюм, корицу. Массу хорошо перемешиваем, соединяем со взбитыми белками и еще раз осторожно размешиваем. Форму смазываем маслом и заполняем подготовленной массой. Пудинг доводим до готовности на водяной бане.

При подаче пудинг можно полить фруктовым соусом.

Состав: 4 яйца

30 г манной крупы

300 г творога

200 г молока

70 г сахарного песка
20 г сливочного масла
50 г изюма
10 г корицы
300 г фруктового соуса

Пудинг творожный с орехами

Сухари просеиваем через сито. Орехи мелко рубим, обжариваем в духовке до светло-коричневого цвета и растираем в ступке с сахаром. Изюм очищаем и промываем в теплой воде.

В протертый через сито творог добавляем сахар (50 г), масло, яичные желтки, соль, цедру и тщательно взбиваем деревянной лопаткой. Затем смешиваем творожную массу с сухарями, орехами, изюмом, вводим взбитые в густую пену яичные белки и снова перемешиваем.

Форму для пудинга смазываем сливочным маслом, заполняем на $\frac{3}{4}$ творожной массой, закрываем крышкой и ставим на водяную баню. Варим пудинг примерно час, доливая воду в водяную баню по мере выкипания.

Готовый пудинг выкладываем из формы на блюдо и подаем горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

Состав: 5 яиц

500 г творога

100 г сахарного песка

20 г молотых сухарей

100 г изюма

50 г орехов

20 г сливочного масла

5 г лимонной цедры или апельсиновой

Пудинг из сыра

Растираем желтки с солью, постепенно добавляя по одной ложке сметану и муку. Взбиваем белки и добавляем тертый сыр. Всю смесь тщательно перемешиваем, выливаем в кастрюлю с выложенным бумагой дном, хорошо обмазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Кастрюлю с пудингом закрываем крышкой и варим на пару в течение часа.

Подаем пудинг с растопленным сливочным маслом.

Состав: 7 яиц

500 г сметаны

350 г пшеничной муки

250 г сыра

соль по вкусу

Пудинг по-крестьянски

Яйца смешиваем с ванильным сахаром, растираем, вводим теплое молоко. Нарезаем тонкими кусочками черствую сдобную булку, изюм промываем, варим, хорошо обсушиваем и смешиваем с кусочками булки. Кусочки булки вместе с изюмом кладем в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, заливаем молочно-яичной смесью, ставим на водяную баню и варим примерно 1 час до загустения массы.

Яблоки моем, удаляем сердцевину, разрезаем на дольки и, добавив сахар, припускаем в небольшом количестве воды, не допуская сильного разваривания. Часть яблок протираем с отваром и этим соусом поливаем пудинг.

Оставшиеся яблоки вынимаем шумовкой, даем стечь сиропу и используем в качестве гарнира к пудингу. Пудинг подаем на стол горячим.

Можно подать и холодным, но в этом случае его не вынимаем из формы до полного остывания.

Состав: 4 яйца

300 г молока

200 г сахарного песка

2 яблока

20 г пшеничной муки

150 г сдобной булки

75 г изюма

0,05 г ванильного сахара

Пудинг «Кабинет»

В форму для пудинга, смазанную маслом и посыпанную мукой, кладем нарезанный кусочками бисквит, добавляем изюм, вливаем молоко, вскипяченное с сахаром, охлаждаем, размешиваем со взбитыми яйцами и ванильным сахаром. Варим на водяной бане около 1 часа до загустения яично-молочной массы.

Перед подачей вынимаем из формы и поливаем ванильным соусом. Пудинг подаем горячим, в качестве гарнира можно предложить фрукты.

Состав: 5 яиц

300 г молока

200 г бисквита

200 г сахарного песка

20 г пшеничной муки

100 г изюма

15 г ванильного сахара

150 г ванильного соуса

Пудинг лимонный

Желтки растираем с сахаром, белки взбиваем в густую пену. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно обжаренную муку и соль смешиваем с желтками, добавляем лимонный сок и измельченную цедру. В смесь вводим взбитые белки. Все тщательно перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму и доводим до готовности на водяной бане.

Состав: 5 яиц

100 г пшеничной муки

150 г сливочного масла

250 г сухарей

150 г сахарного песка

30 г лимонного сока

10 г лимонной цедры

соль по вкусу

Пудинг из миндаля и фруктов

Яблоки и груши моем, нарезаем тонкими ломтиками. Удаляем сердцевину. Персики моем, освобождаем от косточек и тоже нарезаем ломтиками. Жареный измельченный миндаль заливаем горячим молоком (250 г), доводим до кипения, солим, провариваем 6–7 минут и снимаем с огня. Варим манную кашу на молоке.

Фрукты, миндальную массу и растертые с сахаром желтки соединяем с кашей, хорошо перемешиваем и осторожно вводим взбитые до пенистой консистенции белки.

Приготовленную массу кладем в смазанные маслом формы и провариваем на водяной бане.

Состав: 4 яйца

100 г яблок

100 г груш

100 г персиков

125 г миндаля (обжаренный)

350 г молока

80 г сахарного песка

40 г манной крупы

30 г сливочного масла

соль по вкусу

Пудинг яблочный с орехами

Очищенные орехи обжариваем, измельчаем и варим несколько минут в молоке. Затем, непрерывно помешивая, всыпаем в молоко манную крупу, смесь доводим до кипения.

Желтки растираем с сахаром. Яблоки моем, удаляем сердцевину, нарезаем дольками и, добавив соль, хорошо перемешиваем с приготовленной ранее смесью. Затем вводим взбитые белки и еще раз осторожно перемешиваем.

Яблочный пудинг доводим до готовности на водяной бане в течение 20–30 минут.

К пудингу подаем сладкий соус.

Состав: 3 яйца

300 г яблок

500 г молока

75 г сахарного песка

120 г грецких орехов

50 г манной крупы

30 г сливочного масла

Пудинг из каштанов

Очищенные мелко нарезанные каштаны припускаем до готовности в небольшом количестве молока (100 г) и протираем. Полученное пюре соединяем с оставшимся молоком и сахаром и варим до загустения. В пюре кладем сливочное масло, молотые сухари, изюм, соль, после чего смесь охлаждаем, вводим растертые желтки и взбитые в густую пену белки. Все осторожно перемешиваем. Подготовленную смесь выкладываем в формы, смазанные маслом, и запекаем.

Состав: 4 яйца

400 г каштанов

350 г молока

50 г сливочного масла

125 г сахарного песка

50 г изюма

25 г сухарей

Пудинг из крыжовника

Обильно смазываем маслом форму для выпечки. Чистим крыжовник и кладем его в форму. Муку, сахарную пудру, яйца и теплое молоко (35–36 °С) смешиваем до получения жидкого теста. Взбиваем тесто миксером и выливаем в форму. Выпекаем в духовке 45 минут при температуре 200 °С.

Спустя 25 минут закрываем поверхность пудинга влажной плотной бумагой и печем еще 15–20 минут.

Пудинг вынимаем, посыпая сахарным песком и подаем на стол со сливками.

Состав: 3 яйца

400 г молока

50 г пшеничной муки
110 г сахарной пудры
300 г крыжовника
70 г сахарного песка

Пудинг рисовый

Перебранный и промытый рис засыпаем в кипящую воду, варим 5–10 минут, затем воду сливаем, вливаем горячее молоко и варим рис в посуде, закрытой крышкой, в жарочном шкафу при невысокой температуре. Желтки, сахар, ванильный сахар, сливочное масло растираем, смешиваем с отварным рисом, добавляем мелко нарезанные цукаты и хорошо перемешиваем. После этого в смесь вводим взбитые белки, тщательно размешиваем, выкладываем в форму, смазанную жиром, и запекаем в духовке. Готовый пудинг выкладываем из формы и нарезаем на порционные куски.

При подаче его поливаем сладким молочным соусом (50 г).

Молочный соус: муку (50 г), пассерованную на сливочном масле, разводим горячим молоком (100 г) и варим 7–10 минут при слабом кипении. Затем кладем сахар (10 г), соль, процеживаем и доводим до кипения.

Состав: 1 яйцо

50 г риса
80 г воды
75 г молока
15 г сахарного песка
10 г цукатов
5 г сухарей
10 г сливочного масла
5 г сметаны
0,02 г ванильного сахара
50 г молочного соуса

Пудинг из саго

Перебранную и промытую крупу варим в воде до полуготовности, затем откидываем на сито и довариваем в молоке. Желтки растираем с сахаром, яблоки моем, нарезаем. Отваренное саго, желтки, яблоки, сливочное масло смешиваем, вводим взбитые белки и тщательно размешиваем. Выпекаем в форме, смазанной маслом.

При подаче пудинг поливаем вареньем.

Состав: 4 яйца

200 г саго
25 г сливочного масла

150 г яблок
300 г варенья
75 г сахарного песка
60 г молока

Пудинг из манной крупы с черносливом

Варим густую манную кашу на молоке. Чернослив тщательно промываем, варим в воде с добавлением лимонной кислоты до полуготовности и, удалив косточки, мелко нарезаем. Чернослив и желтки кладем в кашу. В полученную массу вводим взбитые белки, перемешиваем, раскладываем в смазанные маслом формы и запекаем в духовке.

При подаче пудинг поливаем абрикосовым соусом.

Состав: 3 яйца

100 г манной крупы
120 г чернослива
75 г сахарного песка
350 г молока
30 г сливочного масла
250 г абрикосового соуса
0,05 г лимонной кислоты

Пудинг из моркови, чернослива, яблок и сухарей

Яблоки моем, чистим, затем нарезаем мелкой соломкой и припускаем. Чернослив тщательно промываем, замачиваем на 1–1,5 часа, варим, удаляем косточки и нарезаем мелкими кусочками. Подготовленные продукты смешиваем с растертыми с сахаром желтками, молотыми ванильными сухарями и корицей. Все хорошо размешиваем, вводим в смесь взбитые белки. Массу выкладываем в форму, смазанную маслом, и запекаем.

Состав: 4 яйца

150 г яблок
150 г моркови
50 г чернослива
200 г ванильных сухарей
350 г молока
50 г сливочного масла
3 г корицы

Пудинг из моркови

Желтки растираем с сахаром и соединяем с лимонной цедрой, размягченным маслом, нарезанной тонкой соломкой и припущенной морковью, сливками, молотыми сухарями и лимонным соком и запекаем.

Состав: 4 яйца

400 г моркови

150 г сахарного песка

80 г апельсинового сока

30 г лимонного сока

200 г ванильных сухарей

350 г сливок

10 г лимонной цедры

80 г сливочного масла

Пудинг кофейный

Кофе варим на молоке и процеживаем. Желтки растираем с сахаром, смешиваем с размягченным сливочным маслом, кофе, мукой, размешиваем и осторожно соединяем со взбитыми белками. Массу выкладываем в форму, смазанную сливочным маслом, и запекаем в духовке.

К пудингу по желанию подаем молочный соус.

Состав: 3 яйца

30 г кофе

560 г молока

80 г сливочного масла

120 г пшеничной муки

150 г сахарного песка

Пудинг шоколадный

Шоколад натираем на крупной терке, разводим теплыми сливками и соединяем с желтками, растертыми с сахаром. Муку смешиваем с размягченным маслом, соединяем с желтково-шоколадной массой и, непрерывно помешивая, нагреваем, не допуская кипения. После этого процеживаем, охлаждаем, соединяем со взбитыми белками и запекаем в духовке.

Состав: 4 яичных белка

8 яичных желтков

150 г шоколада

80 г сахарного песка

300 г сливок

100 г сливочного масла

120 г пшеничной муки

Запеканка манная

Варим манную кашу обычным способом и добавляем яйца, растертые с сахаром. На разогретую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выкладываем половину манной каши, поверхность разравниваем, кладем на нее нарезанные

фрукты, смешанные с медом, а сверху – кашу и смазываем поверхность сметаной. Запекаем в духовке.

При подаче запеканку посыпаем сахарным песком или пудрой.

Состав: 2 яйца

450 г молока

150 г манной крупы

20 г сахарного песка

20 г меда

100 г яблок

50 г слив

50 г абрикосов

70 г сметаны

30 г сливочного масла

20 г молотых сухарей

10 г сахарной пудры

Запеканка творожная с медом

В молоке растворяем соль, сахар, ванильный сахар, варим манную кашу и слегка охлаждаем. В кашу вводим яйца, лимонную цедру, творог. Массу хорошо перемешиваем и выкладываем на смазанную маслом порционную сковороду. Запекаем в духовке.

При подаче поливаем разогретым медом.

Состав: 2 яйца

500 г творога

80 г манной крупы

300 г молока

75 г сахарного песка

150 г меда

25 г сливочного масла

20 г лимонной цедры

0,05 г ванильного сахара

соль по вкусу

Запеканка из манной крупы с яблоками

Варим густую манную кашу на молоке. Яблоки чистим и нарезаем тонкими ломтиками. Желтки растираем с сахаром и размягченным маслом, соединяем с кашей и вводим в смесь взбитые белки. Форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, заполняем половиной порции манной каши, сверху кладем яблоки, а затем еще слой каши. Массу посыпаем сахаром и запекаем в духовке.

Состав: 3 яйца

500 г молока
80 г манной крупы
120 г сахарного песка
300 г яблок
60 г сливочного масла
20 г панировочных сухарей
соль по вкусу

Запеканка рисовая с вареньем

Рис промываем, варим в воде до полуготовности, откидываем на сито и варим на молоке до готовности. В отваренный рис кладем сахар, сливочное масло, ванильный сахар, желтки, соль, перемешиваем, вводим взбитые яичные белки и снова осторожно перемешиваем. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, запекаем в жарочном шкафу.

При подаче поливаем вареньем.

Состав: 2 яйца

200 г риса
400 г молока
40 г сахарного песка
20 г сливочного масла
200 г варенья
0,05 г ванильного сахара
соль по вкусу

Запеканка творожная с морковью

Творог протираем через сито, добавляем соль, ванилин, яйца, сливочное масло и перемешиваем. Очищенную морковь натираем на крупной терке, соединяем с творогом, выкладываем подготовленную массу в смазанную маслом форму и запекаем в духовке в течение 10–12 минут. Подаем с соусом.

Для приготовления соуса промытый изюм заливаем горячей водой, доводим до кипения, охлаждаем и соединяем с медом.

Состав: 2 яйца

300 г творога
80 г моркови
20 г меда
15 г изюма
20 г сливочного масла
100 г воды
ванилин на кончике ножа, соль по вкусу

Запеканка из яблок и картофеля

Вареный картофель нарезаем ломтиками, обжариваем в

масле и охлаждаем. Сок одного лимона, цедру половинки лимона, натертую на терке, желтки, измельченные орехи, сахар и нарезанные ломтиками яблоки кладем в подготовленный картофель. Затем добавляем взбитые белки и все перемешиваем. Массу перекладываем в форму, смазанную жиром, и ставим в духовой шкаф приблизительно на 1 час.

Запеканку подаем в горячем или холодном виде, с желе или фруктовым соком.

Состав: 6 яиц

500 г яблок

400 г вареного картофеля

100 г сливочного масла

75 г сахара

60 г орехов

сок одного лимона

Запеканка из хлеба с творогом и морковью

Хлеб нарезаем ломтиками и замачиваем в молоке. Вареную морковь очищаем, натираем на крупной терке. Смешиваем хлеб, морковь, творог, яйца и сахар (или изюм, или слегка отваренную курагу). Выкладываем на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, запекаем в духовке 40 минут.

Состав: 2 яйца

200 г пшеничного хлеба

200 г молока

100 г моркови

200 г творога

40 г сахарного песка (или изюм, или слегка отваренная курага)

20 г сливочного масла

10 г панировочных сухарей

соль по вкусу

Запеканка с луком и яйцами

Нарезанный ломтиками хлеб обжариваем с обеих сторон на масле, добавляем поджаренный репчатый лук, соль, заливаем взбитыми яйцами и запекаем в духовке.

Подаем запеканку, посыпав рубленой зеленью.

Состав: 5 яиц

200 г пшеничного хлеба

70 г репчатого лука

100 г сливочного масла

соль и зелень по вкусу

Запеканка из хлеба, колбасы и шпината

Мелко нарезанный шпинат солим, тушим в собственном соку и размешиваем с размягченным и отжатым пшеничным хлебом, яйцами, нарезанной кубиками колбасой или мясом и пряностями. Массу помещаем в смазанную маслом форму (типа «Чудо»), запекаем в духовке.

Готовое блюдо выкладываем на подогретую тарелку. Середину кольца при желании заполняем горячим картофельным пюре или отварным рисом.

Состав: 3 яйца

200 г пшеничного хлеба

900 г шпината

150 г колбасы или вареного мяса

20 г маргарина

красный перец и соль по вкусу

Запеканка с рыбой и майонезом

Рыбное филе без кожи пропускаем через мясорубку, добавляем поджаренный репчатый лук, замоченный в молоке пшеничный хлеб, одно яйцо и белки двух яиц, все хорошо перемешиваем и еще раз пропускаем через мясорубку. Добавляем соль, перец и хорошо вымешиваем.

Подготовленную массу выкладываем ровным слоем на смазанный растительным маслом противень и запекаем в духовке. Запеканку охлаждаем и разрезаем на три квадрата или прямоугольника.

Взбиваем пышную массу из сливочного масла, майонеза, раствора желатина и хорошо смешиваем. Разделяем массу на четыре части. В одну добавляем мелко рубленную зелень, во вторую – вареные протертые желтки, а третью и четвертую оставляем как есть. Один квадрат запеканки смазываем массой, смешанной с зеленью, второй – массой с яичными желтками, третий – массой из сливочного масла, майонеза и желатина. С боков запеканку смазываем массой из сливочного масла, майонеза и желатина.

Украшаем вареной фигурно нарезанной морковью.

Состав: 3 яйца

200 г пшеничного хлеба

100 г молока

500 г филе рыбы

50 г репчатого лука

100 г сливочного масла

100 г майонеза

20 г растительного масла

50 г моркови
5 г желатина
10 г панировочных сухарей
10 г зелени укропа
соль и перец по вкусу

Запеканка рисовая с яблоками

Сырые яблоки чистим, вырезаем сердцевину и протираем через сито. В молоко добавляем яйца, сахар и все хорошо перемешиваем.

Перебранный и промытый рис отвариваем в воде до готовности, откидываем на дуршлаг и соединяем с яблочным пюре. Перемешанную массу выкладываем на смазанный жиром противень, заливаем смесью молока с яйцами и запекаем в жарочном шкафу до готовности.

При подаче поливаем растопленным сливочным маслом.

Состав: 2 яйца

150 г риса

300 г яблок

300 г молока

30 г сахарного песка

30 г сливочного масла

Запеканка из макарон с яблоками

Очищенные яблоки без сердцевины мелко нарезаем. Макароны отвариваем, откидываем на дуршлаг и перекладываем в кастрюлю с растопленным маслом, туда же кладем сахар, яблоки и все аккуратно перемешиваем. Макароны соединяем с яично-молочной смесью и запекаем в духовке при температуре 180–200 °С.

Готовую запеканку выкладываем из формы, нарезаем на порции.

Отдельно подаем сметану или горячее молоко.

Состав: 2 яйца

350 г макарон

350 г яблок

200 г молока

200 г сахарного песка

25 г сливочного масла

200 г сметаны

соль по вкусу

Запеканка творожная с цветной капустой

Цветную капусту мелко рубим, добавляем протертый творог

вместе с нарезанными мелкими кусочками плавленным сыром и яйцами и взбиваем массу до однородной консистенции. В смазанную маслом форму выкладываем подготовленную смесь и запекаем в жарочном шкафу 20–25 минут.

Состав: 2 яйца

100 г творога

100 г плавленого сыра

200 г цветной капусты

10 г сливочного масла

Пудинг «Венский»

Сливочное масло, сахар ($\frac{2}{3}$ нормы), муку и крахмал хорошо размешиваем, постепенно вводим холодное молоко, затем нагреваем до кипения и кипятим 10–15 минут, после чего снимаем с огня, немного охлаждаем и постепенно, по одному, вводим яичные желтки. Отдельно взбиваем до пенистой консистенции белки и смешиваем их с массой.

Форму для пудинга смазываем сливочным маслом и выкладываем тонкими ломтиками бисквитный рулет. Массу осторожно выливаем в подготовленную форму и варим на водяной бане до готовности.

При подаче на стол пудинг осторожно выкладываем из формы на блюдо. Пудинг подаем горячим.

Состав: 4 яйца

100 г молока

250 г сахарного песка

50 г пшеничной муки

50 г крахмала

300 г сливочного масла

200 г бисквитного рулета

Самбук и мусс

Самбук готовят из густого фруктового пюре, которое соединяют с сахаром и белками. Эту массу взбивают на льду до увеличения ее объема в 2–3 раза. Затем вливают растворенный теплый желатин, все размешивают и охлаждают в формочках.

Мусс готовят из фруктовых и ягодных соков. В горячий сироп, приготовленный на плодово-ягодном отваре, вводят желатин. После растворения желатина сироп соединяют с соком, осветляют, взбивают до образования пышной однородной массы, выливают в форму и охлаждают.

Самбук яблочный

Яблоки без сердцевины запекаем, добавив немного воды, после чего тщательно протираем. Сердцевину и оставшуюся после протирания мезгу заливаем водой, доводим до кипения, варим 10–12 минут, процеживаем, после чего в отвар вводим набухший желатин.

В яблочное пюре добавляем сахар и сырые белки. Затем эту смесь ставим на лед или в холодную воду, взбиваем до образования пышной массы и, продолжая взбивать, тонкой струей вливаем яблочный отвар с желатином. Полученную массу разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 3 яичных белка

750 г яблок

150 г сахарного песка

25 г желатина

150 г воды

Самбук из свежих абрикосов

Абрикосы моем, освобождаем от косточек, варим в небольшом количестве воды и протираем. В абрикосовое пюре кладем сахар и вводим сырые белки, массу взбиваем. В абрикосовом отваре растворяем набухший желатин и лимонную кислоту, после чего отвар тонкой струйкой вливаем в абрикосовое пюре, непрерывно помешивая.

Смесь разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 5 яичных белков

650 г абрикосов

200 г сахарного песка

20 г желатина

150 г воды

1 г лимонной кислоты

Самбук из кураги

Курагу перебираем, тщательно промываем, заливаем водой, оставляем для набухания на 1–2 часа, после чего варим до готовности и протираем. Пюре из кураги соединяем с яичными белками и сахаром, вводим лимонную кислоту и растворенный в отваре кураги желатин. Массу ставим на лед или в холодную воду и взбиваем.

Подаем в порционных креманках или вазочках.

Состав: 5 яичных белков

30 г кураги

100 г сахарного песка

20 г желатина

150 г воды

1 г лимонной кислоты

Самбук из хурмы

Нарезанную на 4–8 частей хурму без косточек заливаем небольшим количеством воды и варим 10–12 минут. Затем хурму протираем, соединяем с сахаром, немного охлаждаем и вводим яичные белки. В отваре хурмы растворяем набухший желатин и лимонную кислоту. Пюре из мякоти хурмы взбиваем до образования пышной массы и, продолжая взбивание, тонкой струйкой вливаем растворенный желатин. Полученную массу разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 5 яичных белков

700 г хурмы

160 г сахарного песка

20 г желатина

150 г воды

2 г лимонной кислоты

Самбук из айвы

Айву моем, нарезаем на 2–4 части, укладываем на сковороду или противень, наливаем немного воды и печем, после чего протираем. Оставшуюся мезгу заливаем водой, варим 8–10 минут и процеживаем. В отваре растворяем набухший желатин. В айвовое пюре добавляем сахар и сырые белки, после чего пюре взбиваем до пенообразной консистенции. В конце взбивания постепенно вливаем айвовый отвар, в котором растворен желатин. Полученную массу разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 4 яичных белка

750 г айвы

150 г сахарного песка

25 г желатина

160 г воды

Самбук из мармелада

1-й вариант. В разведенный холодной кипяченой водой мармелад кладем сахар, сырой яичный белок и лимонную кислоту, после чего смесь взбиваем до пышной пенообразной консистенции. Растворенный в небольшом количестве воды желатин, не прекращая взбивания, вливаем тонкой струей в белково-мармеладную массу. Полученную смесь разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

2-й вариант. Варим сахарный сироп, добавляем лимонную кислоту, вводим набухший желатин. Сироп охлаждаем до 40–50 °С, после чего соединяем с предварительно разведенным в кипяченой холодной воде мармеладом и тщательно взбиваем. Одновременно в массу вводим предварительно взбитые яичные белки, после чего смесь охлаждаем и разливаем в формы.

При подаче форму на несколько секунд опускаем в горячую воду и осторожно выкладываем массу в креманку или вазочку. Самбук можно поливать фруктово-ягодным сиропом.

Состав: 5 яичных белков

400 г мармелада

20 г желатина

450 г воды

1 г лимонной кислоты

Самбук из консервированных яблок, протертых с сахаром

В яблочное пюре вводим сырой яичный белок, сахар. Смесь ставим в холодную воду или на лед и взбиваем до густой пенной консистенции. Не прекращая взбивания, вливаем в эту смесь тонкой струей растворенный в воде желатин. Полученную смесь разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 8 яичных белков

800 г консервированных яблок

100 г сахарного песка

25 г желатина

Мусс из сыра камамбер

Приготовим бешамель, хорошо проварим, приправим, добавим нарезанный камамбер (без корки), тертый пармезан и варим около 1 минуты. Затем смешаем с желтками, добавим набухший желатин и разрыхлим смесь взбитыми белками. Вольем

в смазанные жиром формы, дадим застыть на холоде, выложим и украсим солеными взбитыми сливками, оливками, лососем, помидорами и т. п.

Состав: 2 яичных желтка

30 г сливочного масла 30 г муки

1/4 л молока

соль, молотый перец по вкусу

1 ст. ложка французской горчицы

1 ст. ложка томата-пасты

60 г камамбера

40 г сыра пармезан или швейцарского

1 ст. ложка желатина

2 белка для взбивания

растительное масло для смазывания формы

Мусс белковый с вишнями

Спелую вишню моем, удаляем косточки, соединяем с яичными белками и сахаром, затем взбиваем до образования устойчивой пены. В конце взбивания вводим ванильный сахар.

Готовый мусс разливаем в формочки и перед подачей на стол охлаждаем.

Состав: 8 яичных белков

450 г вишен без косточек

400 г сахарного песка

0,25 г ванильного сахара

Мусс клубничный

Тщательно промытую клубнику кладем в миску, вливаем охлажденные белки, добавляем сахар. Все растираем ложкой, а затем взбиваем 15–20 минут.

Состав: 3 яичных белка

150 г сахарного песка

250 г клубники

Мусс по-румынски

Абрикосы моем, удаляем косточки и припускаем до мягкости. Затем протираем через сито, охлаждаем, добавляем сахар и яичные белки. Все хорошо растираем и охлаждаем. Когда масса хорошо охладится, взбиваем ее до консистенции стойкой пены и выкладываем в вазочки.

Перед подачей на стол украшаем мусс половинками абрикосов.

Состав: 1 яичный белок

20 г сахарного песка

Мусс медовый

Желтки растираем до получения однородной массы, постепенно добавляем мед, после чего смесь ставим на слабый огонь и, непрерывно помешивая, доводим до кипения, снимаем с плиты и охлаждаем.

Сливки заранее охлаждаем, взбиваем до образования пышной пены и соединяем с остывшей желтково-медовой массой. Смесь раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 10 яичных желтков

350 г меда

450 г сливок

Желе лично-молочное

Растертые с сахаром желтки постепенно разводим теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, доводим до слабого загустения. После этого нагревание прекращаем, вводим растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешиваем, разливаем в порционную посуду и охлаждаем до полного застывания.

Состав: 4 яичных желтка

800 г молока

120 г сахарного песка

30 г желатина

0,15 г ванильного сахара

Ягоды со «снежком»

Белки взбиваем и добавляем мед. Ягоды кладем в креманки и украшаем взбитыми белками.

Состав: 2 яичных белка

500 г ягод (клубника, малина, земляника)

60 г меда

Зефир абрикосовый

Абрикосы без косточек варим и протираем. В абрикосовое пюре добавляем сахар и варим до загустения. Затем вводим взбитые белки и растворенный в воде желатин, размешиваем, раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 10 яичных белков

500 г абрикосов

300 г сахарного песка

10 г желатина

Зефир яблочный

Яблоки печем целиком или разрезанными на части и протираем. Яблочное пюре, в которое добавляем сахар, варим до загустения, непрерывно помешивая. Белки охлаждаем, взбиваем и соединяем с яблочным пюре. В смесь вводим растворенный желатин, добавляем лимонный сок, все тщательно перемешиваем, раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 6 яичных белков

600 г яблок

300 г сахарного песка

10 г лимонного сока

10 г желатина

Кремы

Для приготовления крема используем густые (35 %-ной жирности) сливки, яйца, молоко, сахар, желатин, плодово-ягодное пюре, а также различные ароматические и вкусовые добавки.

Основой большинства кремов являются сливки, которые взбиваем охлажденными непосредственно перед приготовлением крема, так как иначе они теряют пышность. Яично-молочную смесь готовим одновременно с взбиванием крема.

Крем яичный

Желтки, сахар и желатин растираем до образования однородной массы, затем добавляем взбитые белки и выжимаем из двух лимонов сок. Все тщательно перемешиваем, выливаем в заранее приготовленную форму и охлаждаем.

Состав: 6 яиц

150 г сахара

15 г желатина

10 г лимонного сока

Крем сливочный

Яйца растираем с сахаром до получения однородной массы и, помешивая, вливаем в нее тонкой струей горячее молоко. Смесь, непрерывно помешивая, доводим на водяной бане до загустения, после чего вводим набухший желатин, добавляем ванильный сахар и все хорошо размешиваем. Смесь охлаждаем до 30–35 °С.

Предварительно охлажденные сливки взбиваем до образования густой пены, затем, помешивая, вводим в них яично-молочную смесь. Готовый крем разливаем в креманки и охлаждаем.

Сливочный крем при желании подаем с вареньем.

Состав: 3 яйца

500 г сливок

150 г молока

200 г сахарного песка

20 г желатина

0,15 г ванильного сахара

Крем из сметаны

Охлажденную сметану взбиваем до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вводим в нее яично-молочную смесь с желатином. Крем быстро разливаем в

порционную посуду и охлаждаем.

Сметанный крем при желании подаем с ягодным сиропом.

Состав: 3 яйца

250 г сметаны

500 г молока

150 г сахарного песка

25 г желатина

0,15 г ванилина

Крем сливочный с изюмом

Изюм перебираем, тщательно промываем теплой водой, кладем в посуду, заливаем горячей водой и кипятим 3–4 минуты, а затем откидываем на сито и даем стечь воде. Готовый бисквит нарезаем мелкими кубиками. Готовим сливочный крем (см. выше). Затем соединяем изюм и бисквит со сливочным кремом, добавляем ванильный сахар и размешиваем. Всю массу быстро разливаем в формочки и охлаждаем.

При подаче формочки на несколько секунд погружаем в горячую воду, слегка встряхиваем и осторожно выкладываем крем в вазочки. При желании поливаем сиропом.

Состав: 3 яйца

500 г сливок

200 г сахарного песка

150 г молока

20 г желатина

100 г готового бисквита

100 г изюма

0,15 г ванильного сахара

Крем кофейный

Предварительно охлажденные сливки взбиваем до образования густой пышной пены. Для приготовления яично-молочной смеси желтки тщательно растираем с сахаром, соединяем с разведенным в горячем молоке растворимым кофе и провариваем. В эту смесь вводим подготовленный желатин и взбитые сливки. Крем разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 2 яйца

500 г сливок

150 г сахарного песка

200 г молока

20 г желатина

30 г растворимого кофе

0,15 г ванилина

Крем сливочный с миндалем

Миндаль, обжаренный с сахаром, измельчаем. Варим яично-молочную смесь, всыпаем в нее измельченный миндаль и размешиваем. В готовую смесь вливаем растворенный процеженный желатин, добавляем ванильный сахар и размешиваем.

Предварительно охлажденные сливки взбиваем до образования густой пены, затем, помешивая, постепенно вводим в них охлажденную до комнатной температуры яично-молочную смесь. Готовый крем разливаем в формы и охлаждаем.

Состав: 3 яйца

500 г сливок

100 г миндаля

200 г сахарного песка

150 г молока

10 г желатина

0,15 г ванильного сахара

Крем сливочный с рисом

Рис перебираем, промываем, засыпаем в кипящую воду, варим до готовности, откидываем и протираем в горячем виде, после чего соединяем с яично-молочной смесью.

Для приготовления смеси яйца растираем с сахаром до получения однородной массы и, помешивая, вливаем в эту смесь тонкой струйкой горячее молоко. Кастрюлю со смесью ставим на водяную баню и, помешивая, нагреваем до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию густых сливок. В смесь добавляем растворенный желатин и ванильный сахар, размешиваем, охлаждаем, соединяем со взбитыми сливками, разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 2 яйца

500 г сливок

80 г риса

200 г молока

150 г сахарного песка

15 г желатина

0,15 г ванильного сахара

Крем яблочный по-дунайски

Очищенные и нарезанные яблоки припускаем с небольшим количеством воды и протираем, затем соединяем с сахаром, вводим взбитые белки, продолжаем взбивать до загустения и охлаждаем на льду.

При подаче на стол выкладываем в виде пирамиды на стеклянное блюдо и украшаем миндалем. Отдельно подаем взбитые сливки.

Состав: 1 яичный белок

160 г яблок

50 г сахарного песка

15 г миндаля

40 г сливок

Крем баварский

Кипятим молоко с сахаром, снимаем с огня и при непрерывном помешивании вводим белки и желатин. Варим крем на водяной бане, добавляем в него сметану, протертое пюре из фруктов (ягод). Выкладываем смесь в форму и оставляем для застывания.

Перед подачей крем поливаем фруктовым сиропом.

Состав: 5 яиц

500 г молока

200 г сахарного песка

20 г желатина

200 г сметаны

500 г фруктов (ягоды)

Крем масляный

Выпускаем в небольшую толстостенную кастрюлю яйца, добавляем сахар, смешиваем. Ставим смесь на сильный огонь и растираем до получения густой пышной массы. Снимаем яичный крем с огня и продолжаем растирать до охлаждения. Отдельно взбиваем сливочное масло с сахарной пудрой. Постепенно при непрерывном помешивании вводим яичный крем в масляный. Для ароматизации добавляем ванильный сахар. В крем при желании добавляем в начале сгущения какао-порошок.

Состав: 4 яйца

200 г сахарного песка

250 г сливочного масла

100 г сахарной пудры

0,15 г ванильного сахара

Крем ванильный

Желатин замачиваем в 10-кратном количестве воды, растворяем на кипящей бане. Желтки растираем с медом, вливаем в смесь тонкой струйкой горячее молоко, добавляем ванильный сахар. Кастрюлю со смесью ставим на водяную баню и прогреваем до загустения (до консистенции густых сливок). В

яично-молочную смесь вливаем растворенный желатин и тщательно размешиваем. Яично-молочную смесь предварительно охлаждаем до 30–35 °С.

Охлажденные сливки взбиваем в густую пену и постепенно вливаем в них яично-молочную смесь. Массу разливаем в формы и охлаждаем.

При подаче вынимаем из формы и подаем в креманках или на десертной тарелке.

Состав: 2 яичных желтка

25 г сливок

90 г меда

150 г молока

20 г желатина

100 г воды

0,15 г ванильного сахара

Крем ореховый

Растертые в ступке ядра миндаля добавляем в яично-молочную смесь (см. выше), провариваем на водяной бане. Далее готовим по рецепту «Крем ванильный».

Состав: 2 яичных желтка

250 г сливок

90 г меда

150 г молока

20 г желатина

100 г воды

20 г миндаля (ядра)

0,15 г ванильного сахара

Крем молочный заварной воздушный

Растираем желтки с сахарным песком, вливаем молоко и, помешивая, доводим смесь до кипения. В эту смесь при энергичном помешивании вводим белки, взбитые охлажденными, и все нагреваем, размешивая еще 2–3 минуты.

Крем получается воздушным, подаем его охлажденным.

Состав: 8 яиц

100 г сахарного песка

400 г молока

Крем шоколадный

1-й вариант. Какао-порошок растираем с медом, разводим небольшим количеством молока, а затем добавляем в яично-молочную смесь.

Состав: 2 яичных желтка

50 г сливок
90 г меда
100 г молока
20 г желатина
100 г воды
5 г какао-порошка

2-й вариант. Желтки взбиваем с сахарным песком и постепенно вливаем в них только что вскипевшее молоко, энергично размешивая венчиком.

Пшеничную муку размешиваем с небольшим количеством холодного молока, добавляем в яично-молочную смесь и кипятим, непрерывно помешивая, 5–6 минут на слабом огне. После этого в крем вводим какао-порошок и взбитые белки, осторожно перемешивая.

Теплый крем разливаем в вазочки.

Состав: 4 яйца

200 г сахарного песка

600 г молока

40 г пшеничной муки

4 г какао-порошка

Крем шоколадный заварной

Просеянную муку тщательно разводим небольшим количеством холодного молока, после чего процеживаем. Желтки смешиваем с сахаром и какао-порошком, растираем до образования однородной массы, затем постепенно разводим горячим кипяченым молоком, добавляем ванильный сахар и разведенную молоком муку. Полученную смесь, непрерывно помешивая, доводим до кипения, после чего провариваем на медленном огне 3–5 минут. Охлаждаем до 30–35 °С и соединяем со взбитыми сливками. Крем раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 4 яйца

600 г молока

50 г пшеничной муки

200 г сахарного песка

40 г какао-порошка

0,15 г ванильного сахара

сливки

Крем «Карамель»

Яйца растираем с $\frac{2}{3}$ количества сахара и разводим охлажденным кипяченым молоком.

Из оставшегося сахара готовим карамель: насыпаем сахар на сковороду, добавляем небольшое количество воды (только чтобы слегка смочить сахар) и прогреваем, непрерывно помешивая, до образования массы красно-коричневого цвета.

Половину порции карамели соединяем с яично-молочной смесью, а оставшуюся – разливаем в порционные формочки, смазанные маслом, затем формочки заполняем яично-молочной смесью, ставим на противень с водой и запекаем в жарочном шкафу (при этом следим за тем, чтобы вода в противне не кипела).

Готовый крем выкладываем из формочек в порционные вазочки и подаем горячим или охлажденным.

Состав: 6 яиц

250 г сахарного песка

500 г молока

100 г сливочного масла

0,15 г ванильного сахара

Крем ягодный

Перебранные и промытые ягоды протираем, соединяем с охлажденной до 25–30 °С яично-молочной смесью. Далее крем готовим, как сливочный с яично-молочной смесью.

Состав: 2 яйца

200 г клубники или вишни

600 г сливок

150 г сахарного песка

20 г желатина

Крем лимонный со сливками

Желтки растираем с сахаром, добавляем лимонный сок и хорошо размешиваем.

Отдельно взбиваем белки и охлажденные сливки. Во взбитые сливки вливаем растертые яичные желтки с лимонным соком, растворенный процеженный желатин, вводим взбитые яичные белки, осторожно перемешиваем, разливаем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 4 яйца

500 г сливок

200 г сахарного песка

100 г лимонного сока

20 г желатина

Крем шоколадный фри

Тщательно смешиваем муку, сахар, яйца, какао-порошок,

ванильный сахар и ставим на огонь, после чего, помешивая, вводим молоко и, продолжая помешивать, доводим смесь до загустения. Крем выливаем на смазанный маслом противень слоем до 1 см и охлаждаем.

Противень с охлажденным кремом ставим на несколько секунд на огонь, затем опрокидываем на стол, подпыленный мукой, и слегка встряхиваем.

Из охлажденного крема круглой выемкой или стаканом вырезаем кружочки, обваливаем их в муке, смачиваем в яйце и панируем в сухарях, после чего жарим во фритюре. Обжаренные лепешки посыпаем сахарной пудрой и подаем холодными.

В соуснике подаем шоколадный соус.

Состав: 5 яиц

150 г сахарного песка

50 г пшеничной муки

25 г какао-порошка

500 г молока

100 г шоколадного соуса

0,15 г ванильного сахара

Крем яблочный

Промытые антоновские яблоки без сердцевины печем, протираем, смешиваем с сахарной пудрой и белками, после чего массу охлаждаем и взбиваем до загустения. Во взбитую массу вводим растворенный в воде желатин, все осторожно смешиваем, раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 2 яичных белка

900 г яблок

200 г сахарной пудры

25 г желатина

Крем яблочный со сливками

Крем яблочный со сливками готовим по предыдущей рецептуре, но в яблочную массу перед тем, как добавить желатин, вводим сливки, взбитые с $\frac{1}{3}$ количества сахара, и только потом добавляем желатин.

Состав: 2 яичных белка

700 г яблок

200 г сахарной пудры

200 г сливок

25 г желатина

Крем молочный заварной

Тщательно размешиваем 1–2 минуты сахарный песок,

крахмал и яйца. Затем добавляем молоко, ставим на плиту и, помешивая, нагреваем до загустения и появления пузырьков. После этого кастрюлю снимаем с плиты и охлаждаем крем примерно до 10 °С (в воде со льдом в домашнем холодильнике) или разливаем в формочки и охлаждаем.

Состав: 6 яиц

200 г сахарного песка

4 г крахмала

100 г молока

Крем «Шато»

В глубоком сосуде все компоненты взбиваем миксером 3–5 минут.

Подаем крем в фужерах, укладываем в виде конуса, сверху украшаем ягодами, из которых он приготовлен.

Состав: 2 яичных белка

60 г сахарного песка

100 г свежих или консервированных ягод

Крем «Праздничный»

Желтки растираем с сахаром и ванильным сахаром добела. Массу разводим виноградным соком, нагреваем, не допуская кипения, и растворяем в ней набухший желатин, после чего смесь охлаждаем до 25–30 °С и взбиваем венчиком. Приготовленную массу раскладываем в порционную посуду и охлаждаем.

Состав: 12 яичных желтков

300 г сахарного песка

350 г виноградного сока

25 г желатина

0,15 г ванильного сахара

НАПИТКИ

Яйца весьма полезны в сыром виде, особенно в сочетании с соками, чаем, кофе, какао, киселем.

Яйца смягчают вкус сока и обогащают напиток питательными веществами. Если яйцо кладут целиком, то его тщательно взбивают, чтобы в напитке не оказалось кусочков белка. Желток просто соединяют с соком, однако вкуснее напиток, приготовленный в миксере.

Чай яичный

Завариваем чай, вливаем в него кипящие сливки и даем чаю настояться 10–12 минут. Одновременно растираем яичные желтки с сахаром, взбиваем их и, смешав с половиной стакана чаю, вливаем в чайник, начинаем размешивать как можно быстрее, в течение 2–3 минут, чтобы желтки не свернулись. Затем чайник закрываем, и через 2–3 минуты напиток готов.

Состав: 2 яичных желтка

240 г сливок

60 г воды

60 г сахарного песка

1 г чая

Ревень со взбитым белком

Из ревеня варим компот и охлаждаем его. Затем сильно взбиваем белки с сахарной пудрой, добавляем тертый миндаль и осторожно вводим в компот.

Напиток наливаем в высокие бокалы и сейчас же подаем на стол.

Состав: 2 яичных белка

250 г ревеня

25 г сахара

20 г сахарной пудры

25 г миндаля

Квас свекольный с огурцами и яйцами

Огурцы очищаем и натираем на мелкой терке или мелко рубим. Сырые желтки размешиваем с растительным маслом и добавляем в свекольный квас вместе с натертыми огурцами. Размешиваем миксером или взбиваем венчиком. Приправляем по вкусу солью и сахаром.

Перед подачей добавляем мелко нарубленную зелень петрушки.

Состав: 1 яичный желток
250 г свекольного кваса
30 г огурцов (соленых или свежих)
15 г растительного масла
зелень петрушки, сахар, соль по вкусу

Кефир с яйцом

Кефир, мед и желток соединяем, смешиваем в миксере, разливаем в стаканы.

Состав: 1 яичный желток
200 г кефира
30 г меда

Кисель молочный с желтком

В кипящее молоко вливаем тонкой струйкой предварительно размешанный в молоке крахмал и провариваем до загустения, все время помешивая. В немного охлажденный кисель добавляем растертый с сахаром желток и хорошо перемешиваем.

Состав: 2 яичных желтка
480 г молока
15 г крахмала
50 г сахарного песка

Кисель молочный «Шарлот»

Желтки растираем с сахаром и постепенно, помешивая, разводим теплым молоком. Часть смеси охлаждаем, разводим в ней крахмал, соединяем с остальной массой, добавляем ванильный сахар, ставим на плиту и, непрерывно помешивая, медленно доводим смесь до кипения, после чего быстро охлаждаем.

Состав: 2 яичных желтка
400 г молока
50 г сахарного песка
15 г крахмала
0,15 г ванильного сахара

Сливки фруктовые

Очищенные яблоки без сердцевины запекаем в духовке, кладем в миксер вместе со взбитыми белками, лимонным соком, сахарной пудрой и взбиваем до образования густой пены.

Яблоки можно заменить любыми протертыми ягодами.

Состав: 1 яичный белок
200 г яблок
5 г лимонного сока

80 г сахарной пудры

Молоко с вареньем

Взбиваем молоко с вареньем. После этого добавляем в смесь желток.

Состав: 1 яичный желток

500 г молока

50 г варенья

Напиток молочный с лимоном и желтком

Натираем цедру лимона, смешиваем с лимонным соком, заливаем горячим молоком. Взбиваем добела желтки с сахаром, соединяем с молоком и лимоном, взбиваем в миксере и охлаждаем.

Состав: 2 яичных желтка

30 г сахарной пудры

1 лимон

1 л молока

Коктейль питательный

Все компоненты смешиваем в миксере. Коктейль подаем охлажденным.

Состав: 1 яичный желток

240 г молока

1 г какао порошка

Яичный коктейль с какао

Смешиваем все с помощью миксера за 1 минуту. Коктейль может быть горячим и холодным.

Состав: 2 яйца

1/2 л молока

40 г какао порошка или тертого шоколада

50 г меда

Фруктовый яичный коктейль

Смешаем все с помощью миксера за 1 минуту.

Состав: 4 яичных желтка

1/2 л молока

4 персика

50 мл апельсинового сиропа

4 ложки измельченного льда

Малиновый коктейль с яйцами

Смешаем все с помощью миксера за 40 секунд.

Состав: 4 яичных желтка

1/2 л молока

200 г свежей малины

4 ст. ложки (с верхом) ванильного мороженого

Клубничный коктейль с яйцами

Смешаем все с помощью миксера за 40 секунд.

Состав: 4 яичных желтка

1/2 л молока

4 ст. ложки (с верхом) клубничного мороженого

100 мл клубничного или лимонного сиропа

Холодный медок

Растираем с медом желтки, разводим горячим крепким чаем, добавляем сок 2 лимонов, взбиваем, охлаждаем, разливаем в высокие фужеры или бокалы.

При подаче в каждый бокал кладем белки, взбитые с сахаром, соком или цедрой 1 лимона.

Состав: 2 яйца

100 г меда

500 г крепкого чая

100 г сахарного песка

2 лимона

Коктейль медовый с желтками

Сок лимона, мед, воду перемешиваем, разливаем в бокалы и опускаем в смесь яичный желток.

Состав: 1 яичный желток

20 г меда

10 г сока лимона

150 г холодной воды

Коктейль абрикосовый с яйцом

Яйца растираем с сахарным песком, вливаем холодное молоко и абрикосовый сок, тщательно размешиваем и охлаждаем.

Состав: 1 яйцо

120 г абрикосового сока

500 г холодного молока

40 г сахарного песка

Коктейль вишневый

Все компоненты смешиваем в миксере и взбиваем.

Состав: 1 яичный желток

50 г вишневого сиропа

120 г молока

Коктейль лимонный

Все компоненты перемешиваем и взбиваем в миксере.

Состав: 1 яичный желток

10–20 г сока лимона

25 г сахарного песка

120 г молока

30 г мороженого

Коктейль ванильный

Все компоненты смешиваем и взбиваем в миксере.

Состав: 1 яичный желток

10 г сахарного песка

120 г молока

3 г какао порошка

0,15 г ванильного сахара

Коктейль томатный

Томатный сок, желток, соль, перец, лимонный сок взбиваем в миксере, выливаем в стакан, сверху кладем чайную ложку сметаны.

Состав: 1 яичный желток

150 г томатного сока

5 г лимонного сока

15 г сметаны

0,01 г перца

1 г соли

Коктейль «Красная девица»

Желтки растираем с сахаром, добавляем горячее молоко, перемешиваем и охлаждаем. Поочередно вливаем клубничный, красносмородиновый и малиновый соки и перемешиваем.

Состав: 2 яичных желтка

70 г сахарного песка

80 г пастеризованного молока

по 100 г сока клубничного, красносмородинового и малинового

Коктейль яичный

В миксер вливаем молоко, сироп, добавляем мороженое и желток. Все взбиваем, переливаем в бокал, сверху кладем взбитые сливки.

Состав: 1 яичный желток

50 г охлажденного молока

20 г сахарного сиропа
100 г сливочного мороженого
10 г взбитых сливок

Напиток студенческий

Кладем желток в стакан, вливаем абрикосовый сок, потом, непрерывно помешивая, добавляем горячую воду.

Состав: 1 яичный желток
50 г абрикосового сока
150 г воды

Шербет гавайский

В стакан кладем мороженое, вливаем смешанные в миксере желток, сок, сироп и молоко.

Состав: 1 яичный желток
30 г ананасового сиропа
10 г лимонного сока
100 г молока
50 г клубничного мороженого

Шербет шоколадный

Желток взбиваем, смешиваем с мороженым, шоколадом и сиропом. Украшаем взбитыми сливками и одной вишней.

Состав: 1 яичный желток
50 г кофейного мороженого
20 г ванильного сиропа
125 г сваренного шоколада
10 г взбитых сливок

Кофе холодный с яйцом

Желток, сироп и молоко кладем в стакан, наливаем несладкий крепкий кофе.

Подаем со взбитыми сливками, сильно охлажденным.

Состав: 1 яичный желток
20 г ванильного сиропа
30 г молока
40 г кофе сливки

Чай холодный с яйцом

Желток растираем с сиропом, добавляем чай и размешиваем. При желании взбиваем в миксере.

Состав: 1 яичный желток
200 г холодного чая
20 г малинового сиропа

Лимонад яичный

Все компоненты смешиваем, взбиваем в миксере. Разливаем смесь по стаканам и добавляем минеральную воду.

Состав: 1 яйцо

25 г сахарного песка

10 г сока лимона

150 г минеральной воды

Гоголь-моголь (освежающий напиток)

Растираем добела желтки с сахаром, добавляем сок, молоко, воду, солим. Хорошо взбиваем смесь, затем вводим взбитые в пену белки.

Состав: 1 яйцо

30 г сахарного песка

50 г сока (клубничного, малинового, вишневого)

200 г молока

100 г холодной воды

соль по вкусу

Гоголь-моголь с горячим молоком

Взбиваем яичные желтки с сахарной пудрой до получения беловатой устойчивой пены, затем постепенно добавляем горячее молоко и сразу же подаем на стол в чашечках.

Состав: 3 яичных желтка

500 г молока

30 г сахарной пудры

Джулеп творожный

Мяту тщательно растираем ложкой, добавляем сахарный песок. Молоко, творог и яичный желток взбиваем в шейкере и переливаем в стаканы с подготовленной мятой.

Напиток подаем без льда, украшаем веточкой мяты.

Состав: 1 яичный желток

90 г молока

40 г творога

10 г сахарного песка

мята по вкусу

Это молочно-фруктовый напиток, приготовленный с добавлением яйца или яичного желтка. Молоко можно заменить фруктовым, ягодным или овощным соком, минеральной водой. Эг-ног готовят холодным и горячим.

Этот питательный и вкусный напиток можно рекомендовать детям.

Готовят эг-ног в шейкере или электромиксере. Подают напиток в стакане хайбол. Холодный эг-ног следует подавать со льдом и соломинкой.

Эг-ног молочный

Эг-ног посыпаем сверху щепоткой измельченного на терке мускатного ореха.

Состав: 1 яйцо

30 г сахарного сиропа

100 г молока

1 г мускатного ореха

Эг-ног медовый

Яичный желток с медом взбиваем в электромиксере. Взбитый желток перекладываем в стакан хайбол. Тонкой струей, тщательно перемешивая смесь, постепенно вливаем горячее молоко.

Состав: 1 яичный желток

40 г меда

100 г горячего молока

Эг-ног персиковый

Напиток при желании украшаем шапкой из взбитых сливок.

Состав: 1 яйцо

20 г сахарного сиропа

30 г персикового сока с мякотью

70 г молока

Эг-ног вишневый

Состав: 1 яйцо

20 г сахарного песка

110 г вишневого сока с мякотью

40 г молока

Эг-ног абрикосовый

Напиток можно украсить шапкой из взбитых сливок.

Состав: 1 яичный желток

10 г ванильного сиропа

50 г абрикосового сока

70 г молока

Эг-ног «Золотой ранет»

Состав: 1 яйцо

30 г вишневого сиропа

30 г яблочного сока

60 г молока

Эг-ног яблочный

Состав: 1 яичный желток

30 г сахарного сиропа

100 г яблочного сока

40 г молока

Эг-ног смородиновый

Напиток можно украсить шапкой из взбитых сливок.

Состав: 1 яичный желток

50 г варенья из черной или красной смородины

80 г молока

Эг-ног малиновый

Состав: 1 яичный желток

20 г сахарного песка

40 г малинового сока

Эг-ног школьный

Приготовленный в электромиксере напиток разбавляем содовой или минеральной водой, тщательно размешиваем.

Состав: 1 яйцо

10 г сахарного сиропа

20 г виноградного сока

50 г молока

содовая или минеральная вода по вкусу

Эг-ног «ассорти»

Яичный желток с медом взбиваем в электромиксере до пышной консистенции, затем, не переставая взбивать, добавляем толченые грецкие орехи, апельсиновый и яблочный соки.

Состав: 1 яичный желток

10 г меда

60 г апельсинового сока

60 г яблочного сока

10 г грецких орехов

Эг-ног апельсиновый

Приготовленный в электромиксере напиток разбавляем содовой или минеральной водой и тщательно перемешиваем.

Состав: 1 яичный желток

20 г сахарного сиропа

50 г апельсинового сока

60 г содовой или минеральной воды

Эг-ног фруктовый

Состав: 1 яичный желток

20 г фруктового сиропа

110 г горячего молока

Эг-ног банановый

Взбиваем в миксере до пышной консистенции яйцо с сахарным сиропом. Нарезаем тонкими ломтиками половинку банана и добавляем его вместе с молоком к взбиваемой смеси.

Подаем напиток со льдом в стакане хайбол с чайной ложкой.

Состав: 1 яйцо

20 г сахарного сиропа

1/2 банана

50 г молока

Эг-ног шоколадный

Сверху напиток посыпаем при желании щепоткой измельченного на терке шоколада.

Состав: 1 яичный желток

40 г какао со сгущенным молоком

90 г молока

1 г ванильного сахара

Эг-ног шоколадно-миндальный

Напиток можно украсить шапкой из взбитых сливок.

Состав: 1 яичный желток

50 г какао со сгущенным молоком

10 г миндаля

90 г молока

Эг-ног кофейный

Напиток можно украсить шапкой из взбитых сливок.

Состав: 1 яичный желток

20 г сахарного сиропа

60 г холодного черного кофе

50 г молока

Эг-ног гавайский

Готовим в шейкере или миксере, где взбиваем одновременно все компоненты.

Состав: 1 яичный желток

30 г апельсинового или лимонного сока

60 г ананасового сока или компота

20 г сметаны

Флипы

Непременная составная часть этих напитков – желток или яйцо целиком. В отличие от эг-нога все компоненты, за исключением яйца, берут в меньших, чем для эг-нога, пропорциях. Помимо яйца в рецептуру флипов входят разнообразные сиропы, соки, молоко и даже сыр.

Готовим флипы в электромиксере, предварительно охладив все компоненты. Подаем напиток в бокалах без льда с соломинкой

Флип томатный

Состав: 1 яичный желток

50 г томатного сока

20 г лимонного сока

5 г соуса (шашлычный или кетчуп)

соль и перец по вкусу

Флип яичный

Напиток посыпаем щепоткой измельченного на терке мускатного ореха.

Состав: 1 яичный желток

50 г молока

20 г малинового сиропа

1 г мускатного ореха

Флип лимонный

Готовим и подаем так же, как и яичный флип.

Состав: 1 яичный желток

40 г лимонного сока

30 г сахарного сиропа

1 г мускатного ореха

Флип «Какао»

Напиток посыпаем измельченным на терке шоколадом.

Состав: 1 яйцо

40 г молока

30 г какао со сгущенным молоком

шоколад по вкусу

Флип апельсиновый

Напиток посыпаем щепоткой измельченного на терке мускатного ореха.

Состав: 1 яичный желток

40 г молока

30 г апельсинового сока

1 г мускатного ореха

Флип кофейный

Напиток посыпает молотым кофе.

Состав: 1 яйцо

50 г холодного черного кофе

20 г молока

0,5 г молотого кофе

Флип медовый

Готовим и подаем, как кофейный флип.

Состав: 1 яичный желток

40 г молока

30 г меда

0,15 г молотой корицы

Флип черничный

Состав: 1 яичный желток

100 г молока

50 г черничного сока

10 г взбитых сливок

Флип ананасовый

Состав: 1 яичный желток

30 г ананасового сока

20 г черничного сока

120 г лимонного морса

Флип томатный с сыром

Используем костромской, ярославский, голландский, швейцарский, минский сыры, которые предварительно натираем на мелкой терке.

Состав: 1 яйцо

50 г сыра

50 г томатного сока

соль и перец по вкусу

Флип молочный с сыром

Готовим так же, как флип томатный с сыром.

Состав: 1 яичный желток

50 г сыра

5 г соуса (шашлычный или кетчуп)
соль и перец по вкусу

Физы – это игристые пенящиеся напитки. В их состав обычно входят содовая или минеральная вода, яйцо, ягодные и фруктовые соки с кислым вкусом. Готовят физы в миксере, куда вливают все компоненты, за исключением содовой или минеральной воды. Затем приготовленный напиток переливают в стакан, наполовину наполненный измельченным льдом, и разбавляют содовой или минеральной водой. Готовый физ украшают ягодами, ломтиками лимона или апельсина и подают с двумя соломинками.

Физ лимонный

Состав: 1 яичный белок

20 г лимонного сока

60 г сахарного сиропа

100 г содовой или минеральной воды

Физ цитрусовый

Состав: 1 яичный белок

20 г апельсинового сока

30 г клубничного сиропа

80 г содовой или минеральной воды

Физ яичный

Состав: 1 яйцо

50 г лимонного сока

30 г ванильного сиропа

70 г содовой или минеральной воды

Физ смородиновый

Состав: 1 яичный белок

50 г смородинового сока

30 г сахарного сиропа

70 г содовой или минеральной воды

Физ вишневый

Состав: 1 яичный желток

50 г вишневого сока с мякотью

30 г лимонного сока

20 г сахарного сиропа

100 г содовой или минеральной воды

Физ морковный

Состав: 1 яичный белок
50 г морковного сока
20 г лимонного сока
80 г содовой или минеральной воды

Физ томатный

Состав: 1 яичный белок
50 г томатного сока
20 г лимонного сока
60 г содовой или минеральной воды
соль и перец по вкусу

Физ ананасовый

Состав: 1 яичный белок
50 г ананасового сока
10 г лимонного сока
2 кубика льда

Физ клубничный

Состав: 1 яичный белок
40 г клубничного сока
20 г лимонного сока
2 кубика льда

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для омлетов яйца надо сбивать очень сильно, прибавив 1–2 чайные ложки воды. Чтобы омлет получился более легким, особенно в сладких яичницах, взбиваем 1 или 2 белка в пену (но не крепко), добавив при взбивании несколько кусочков сливочного масла. Сильно раскалим сковороду с маслом, выливаем массу (на сильном огне) и приподнимаем время от времени с боков там, где она жарится слишком быстро. Как только масса начинает укрепляться, встряхиваем почаще сковороду. Складываем омлеты вдвое, когда они еще не совсем готовы.

Яйца вареные

Всмятку. Яйцо опускаем в холодную воду и постепенно доводим воду до кипения. Как только вода закипит, вынимаем.

«В мешочек». Яйцо сначала опускаем в холодную воду, затем даем кипеть $1\frac{1}{2}$ минуты.

Вкрутую. Яйцо опускаем в холодную воду. Когда закипит, кастрюлю снимаем с огня и ставим в теплое место на 10 минут (не переваривать).

Глазунья

Яйцо разбиваем и выливаем на тарелку (только таким образом можно убедиться в его свежести). Распускаем кусочек масла с лесной орех на маленькой сковороде и осторожно опускаем туда яйцо. Когда белок начнет затвердевать, его приподнимаем ножом. Немного посолим и сейчас же подаем на стол.

Состав: 1 яйцо

6 г масла

2 г соли

Яичница-глазунья на греночках

Нарезаем черствую булку (без корочек) или черный хлеб кубиками, намазываем их маслом, подрумяниваем на сковороде, смазанной маслом. Распускаем на греночки осторожно 2 яйца. Поджариваем.

Можно добавить ложку белого соуса.

Состав: 2 яйца

50 г булки

10 г масла

Яичница взбитая

Взбиваем яйцо вилкой так, чтобы белок и желток хорошенько перемешались, прибавляем 20 г молока, солим.

Распускаем на сковороде $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, даем ему закипеть. Выливаем взбитое яйцо в горячее масло и хорошенько помешиваем, как только яичница начинает поджариваться.

Состав: 1 яйцо

6 г масла

2 г соли

20 г молока

Яичница со шпинатом

(2 порции)

Очистим шпинат от толстых стебельков, промоем в нескольких водах, нарежем и потушим в масле под крышкой.

Когда шпинат станет мягким и вода выкипит, вбиваем туда 2 яйца, взбитых со столовой ложкой молока, солим.

Даем яйцу закрепиться, потряхивая сковороду при поджаривании.

Состав: 2 яйца

200 г шпината

25 г молока

8 г масла

2 г соли

Яичница с томатом

(2 порции)

Моем томат, вынимаем зернышки, нарезаем кубиками, опускаем в растопленное масло (1 чайная ложка), солим. Когда стухнется, вливаем взбитые яйца, поджариваем.

Состав: 2 яйца

100 г томатов

8 г масла

2 г соли

Яичница с булкой

Намочим кусок черствой булки в молоке, посолим, распустим туда яйца. Все хорошенько взбиваем и жарим на масле.

Состав: 2 яйца

50 г молока

50 г булки

10 г масла

2 г соли

Яичница с печенью

(2 порции)

Приготовим пюре из печени: печень вымочим, очистим от пленок, нарежем кубиками, быстро обжарим в распущенном масле, остудим. Пропускаем 2 раза через мясорубку, протираем сквозь сито, чтобы задержать пленки, солим, прибавляем мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны.

Сделаем омлет из 2 яиц. Когда яичница загустеет, наложим на половину ее пюре из печени, накрываем быстро второй половиной (согнуть яичницу пополам), опрокидываем на горячую тарелку.

Состав: 2 яйца

100 г печени

40 г булки

10 г масла

Яичница-болтушка с мозгами

Отварим промытые мозги в кипятке с 1 чайной ложкой уксуса, откидываем на сито. Снимем пленки, нарезаем маленькими кубиками, кладем на сковороду с 1 чайной ложкой масла (масло должно распуститься на медленном огне). Когда мозги окрепнут, вливаем 2 яйца, взбитые с 2 столовыми ложками воды и несколькими кусочками масла, солим. Помешиваем, пока все хорошо не соединится и омлет не станет пышным.

При подаче посыпаем укропом.

Состав: 2 яйца

100 г мозгов

10 г масла

5 г укропа

Яичница молочная

Яйцо с сахарным сиропом и солью взбиваем вилкой, разводим теплым молоком и процеживаем через сито или марлю. Фарфоровую кружку смазываем сливочным маслом, наливаем яичную смесь, ставим в кастрюлю с холодной водой и закрываем плотно крышкой. Кастрюлю ставим на огонь, нагреваем воду до кипения и варим 20–25 минут при кипении воды.

Подавать яичницу в той же кружке, в которой она варилась.

Состав: 1 яйцо

200 г молока

5 г сливочного масла

15 г сахарного сиропа

Яичница молочная с мукой

Муку пшеничную перемешиваем с четвертью стакана холодного молока. Остальное молоко вскипятим, вливаем в него разведенную муку и, помешивая, кипятим 15 минут. Снимаем с огня и слегка охлаждаем. Взбиваем яйцо с сахарным сиропом, соединяем с молоком, проваренным с мукой, добавляем соль и перемешиваем. Ставим кастрюлю со смесью в посуду с горячей водой и варим при слабом кипении воды до тех пор, пока масса не загустеет.

Состав: 1 яйцо

10 г пшеничной муки

200 г молока

15 г сахарного сиропа

Яичница молочная с морковью

Морковь промываем щеткой, очищаем, натираем на терке, кладем в кастрюлю с растопленным маслом, накрываем крышкой и тушим на слабом огне до мягкости 15–20 минут. Во время тушения морковь периодически перемешиваем и подливаем по столовой ложке молока.

Сырое яйцо тщательно смешаем с тушеной морковью и оставшимся холодным молоком, посолим. Наливаем смесь в кружку, смазанную сливочным маслом, и варим в кастрюле с водой, как и в предыдущем рецепте.

Состав: 1 яйцо

150 г молока

350 г моркови

8 г сливочного масла

Яичница с помидорами

Помидоры нарезаем небольшими ломтиками, обжариваем в масле, заливаем яйцами и запекаем в духовке.

Состав: 1 яйцо

50 г помидоров

5 г растительного масла

Яйца под соусом бешамель

Крутое яйцо очищаем, нарезаем кружочками. Приготовим густой белый соус бешамель. Распускаем на сковороде 1 чайную ложку масла, обжарим в нем с двух сторон ломтик булки, уложим на него ряд яиц, ряд соуса. Посыпаем тертым сыром, сухарями, покроем растопленным маслом, поставим в духовку запечься.

Вместо булки можно взять сваренный картофель, нарезанный ломтиками.

Состав: 1 яйцо

25 г булки

5 г муки

10 г масла

100 г молока

40 г сыра

2 г соли

Яйца со шпинатом

Перебираем и перемываем 150 г шпината пополам с салатом, тушим 10–15 минут в собственном соку с 1 чайной ложкой сахара в кастрюльке под крышкой. Протираем шпинат сквозь сито, заправляем его густым соусом бешамель. Солим, вливаем 2 столовые ложки сливок или $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла, прогреваем «до пара». Ломтик булки замачиваем в молоке с яйцом (яйцо взбить, прибавить молока, соли и $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка), обжариваем в раскаленном масле. Яйцо выпускаем на сковороду в виде глазуньи. На поджаренный гренок кладем яичницу-глазунью, окружаем ее пюре из шпината.

Состав: 1 яйцо

150 г шпината пополам с салатом

15 г масла

5 г муки

100 г молока

8 г сахарного песка

40 г булки

3 г соли

Яйца в картофельном пюре

Запекаем в духовке 2 картофелины. Вынимаем середину, перемешиваем вилкой с 1 чайной ложкой сливочного масла и $\frac{1}{4}$ стакана горячего молока, солим, укладываем в глубокую сковороду, смазанную маслом.

Делаем в пюре углубление, вливаем в него сырое яйцо, солим, посыпаем просеянными сухарями, побрызгаем растопленным маслом и поставим в духовку.

Состав: 1 яйцо

200 г картофеля

10 г масла

50 г молока

20 г сухарей или сыра

3 г соли

Омлет с мукой

(2 порции)

Размешаем 2 столовые ложки муки, щепотку соли, 2 чайные ложки сахарного песка. Взбиваем 2 желтка, растертых с 2 столовыми ложками молока. Все объединим и хорошенько размешаем.

Белки сбиваем в крепкую пену и соединяем с желтками. Эту массу выливаем на раскаленную сковороду в растопленное масло; жарим на среднем огне, встряхивая сковороду, чтобы омлет не подгорал. Переворачиваем на другую сторону.

Не поджариваем сильно. Желательно подавать с вареньем.

Состав: 2 яйца

30 г муки

20 г сахара

10 г масла

50 г молока

2 г соли

Маннй омлет

Растираем размягченный жир с сахаром, желтками, лимонной цедрой, постепенно вмешиваем замоченную (в молоке на 1 час) манную крупу, немного солим и разрыхляем взбитыми белками. Выливаем на смазанный жиром противень слоем 1 см и запекаем в умеренно нагретой духовке.

Холодный омлет нарезаем на части, заливаем сладким молоком с пряностями и на умеренном огне оставляем до тех пор, пока молоко не впитается.

Подаем с менее сладким компотом или горьковатым ванильным кремом с какао.

Состав: 2–3 яичных желтка

40 г жира

40 г сахара

лимонная цедра

1/4 л молока

160 г манной крупы

соль по вкусу

3 белка для взбивания

40 г жира для смазывания противня.

Для заливки: 1/2 л молока

20 г сахара

ванильный сахар, горький миндаль, компот или ванильный крем с какао

Дрочена

1 чайную ложку муки смешаем в кастрюльке с 1/4 стакана

молока.

$\frac{3}{4}$ стакана молока вскипятим, добавим в него разведенную муку и, постоянно помешивая, кипятим 15 минут. Снимаем с огня и слегка остудим.

Взбиваем яйцо с 1–2 чайными ложками сахара, соединяем с молоком и мукой, перемешиваем. Ставим кастрюлю снова на плиту. Держим на огне, пока яйцо не загустеет.

Дрочену лучше делать на пару.

Состав: 1 яйцо

6 г муки

200 г молока

15 г сахара

Запеканка

2 чайные ложки сахара распускаем в 1 стакане молока, взбиваем яйцо. Переливаем в небольшую кастрюльку и ставим ее в большую кастрюлю с холодной водой. Ставим в негорячую духовку на 1 час. Как только загустеет – вынимаем.

Состав: 1 яйцо

250 г молока

20 г сахара

Суфле из яиц

Растираем 2 желтка с 2 чайными ложками сахарной пудры. Отдельно сбиваем в крепкую пену 2 белка, посыпаем сахарной пудрой. Смешиваем осторожно желтки с белками (чтобы белки не помялись). Укладываем в высокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Надрезаем крест-накрест суфле на $\frac{2}{3}$ его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Ставим в духовку (в средний жар) на 10 минут.

Состав: 2 яйца

20 г сахарной пудры

5 г масла

Яичница с сахаром

Растираем 2 желтка с 1 столовой ложкой сахара, 1 столовой ложкой густых сливок и щепоткой соли. Быстро вмешиваем туда 2 взбитых белка. Жарим на сильном огне в сливочном масле.

Готовую яичницу посыпаем сахарной пудрой.

Состав: 2 яйца

20 г сахара

20 г сливок

2 г соли

10 г масла

Омлет с яблоками

Очистим яблоко, нарежем тоненькими ломтиками, потушим на сковороде с растопленным маслом. Когда яблоки будут готовы, вливаем 2 взбитых яйца и поджариваем, как яичницу.

подавая, сложим пополам и посыплем сахарной пудрой.

Состав: 2 яйца

10 г масла

100 г яблок

20 г сахара

Яичный рулет с рисом

Взбиваем желток с молоком и мукой. Вмешаем туда взбитый белок. Выливаем на лист, смазанный маслом, и запекаем в духовке. Вынимаем, опрокидываем лист на стол, выкладываем на пласт фарш из риса (рис отварим, смешаем с зеленым луком, тушенным в масле, и рублеными крутыми яйцами), завернем рулетом.

Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, из моркови, с яйцами, с вареньем.

Для теста: 1 яйцо

30 г молока

10 г муки

4 г масла

Для фарша: 1/4 яйца

15 г риса

10 г зеленого лука 6 г масла

Яичный рулет с капустой

Приготовим яичный рулет, как в предыдущем рецепте, а фарш – как для пирога с капустой. Завернем рулетом, прогреем в духовке.

Состав для теста: 1 яйцо

30 г молока

10 г муки

4 г масла

Для фарша: 1/4 яйца

100 г капусты

10 г лука

8 г масла

Желе из яйца

Срезаем тонким слоем кожу с 1 лимона, выжимаем сок. Кожуру кладем в кастрюлю вместе с 2 столовыми ложками

сахара, 2 листиками размоченного желатина и 1 стаканом воды. Разбиваем туда яйцо. Ставим на малый огонь (плита не должна быть горячей) и мешаем, пока не распустится весь желатин (но не дать закипеть); вливаем в теплое желе выжатый сок.

Остудим немного, разольем по чашечкам, смоченным кипяченой водой. Поставим на холод часа на два, чтобы желе застыло.

Состав: 1 яйцо

1 лимон

50 г сахара

2 кристаллика желатина

250 г воды

Омлет с вареньем

(2 порции)

Взбиваем 2 белка, смешаем 2 желтка с 2 чайными ложками просеянной муки, соединим с белками. Растопим на сковороде 20 г масла. Опускаем туда всю массу и запекаем в горячей духовке до золотистого цвета.

На готовый омлет положим варенье и свернем пополам.

Состав: 2 яйца

6 г муки

20 г варенья

20 г масла

«Снежки» из белков

(3 порции)

Вскипятим 2 стакана молока.

Одновременно взбиваем 3 белка и осторожно примешаем к ним 100 г сахарной пудры (не взбивая). Комочки взбитых белков осторожно опускаем столовой ложкой в очень горячее (но не кипящее) молоко, чтобы они не касались друг друга. Закрываем кастрюлю крышкой, даем «снежкам» закипеть. Выложим их на волосяное сито. Молоко остудим.

Растираем 3 желтка с 50 г сахара, прибавляем 1 чайную ложку картофельной муки, смешиваем с остуженным молоком, ставим на плиту и мешаем до тех пор, пока не загустеет.

Опускаем «снежки» в этот крем, чтобы разогреть их немного.

Можно сделать шоколадный крем, прибавив в молоко 30 г тертого шоколада или 10 г растворенного какао.

Состав: 3 яйца

400 г молока

150 г сахара

10 г картофельной муки